॥ श्री हरिः॥

॥ श्री धर्मसम्राट् विजयते ॥

श्री करपात्रप्रिया ग्रन्थमाला

सन्ध्या वन्दन पीयूष

प्रणेता

समर्थश्री त्र्यम्बकेश्वर चैतन्यः

सम्पादकः

डॉ.गुणप्रकाश चैतन्यः

सह–सम्पादकः

आचार्य हेमन्त व्यास, आचार्य राजू शर्मा, आचार्य देवेश

॥ श्री हरिः ॥

॥ निवेदनम् ॥

"अहरहः सन्ध्या मुपासीत" वेदाज्ञा प्रतिदिन सन्ध्या अवश्य करें ।

सन्ध्या समाराधनोत्सुक महानुभाव !

आपके करकमलों में **'सन्ध्यावंदन पीयूष'** को अर्पित करते हुए अत्यन्त प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है ।

यद्यपि अनेक पुस्तकें पूर्व से ही उपलब्ध हैं, तथापि सरलतम समाधान परक एक पुस्तक की कमी स्वयं हमको तथा मेरे जैसे अनेकों जिज्ञासुओं को प्रतीत होती रही है । अनेकों प्रश्न मन में उठते थे संध्या क्या है ? न करने से हानि क्या है ? क्यों संध्या वंदन की इतनी महिमा शास्त्रों में गायी गयी है ? देखने में आता है कि भगवान राम भगवान कृष्ण से लेकर समग्र महर्षि समाज संध्या वंदन करके समाज के सामने अनुकरणीय आदर्श प्रस्तुत करता रहा है । स्वयमत्यनुरूप आज उसी भाव को प्रस्तुत किया गया है । उपयोगिता ही वस्तु व्यक्ति स्थान की महत्ता का आधार होती है । अतः आप सदृश सुधी पाठक वृन्द ही इस प्रयास की उपयोगिता व सार्थकता के निर्णायक हैं।

संकलन करते समय, मालाकार की भाँति मुझे तो पुष्पों से प्राप्त गन्ध के समान अप्रतिम आनंद की अनुभूति होती रही है । आप सब भी उस आनंद का आस्वादन करके प्रमुदित हो इसी भावना के साथ डा. गुणप्रकाश चैतन्य जी, स्वामी श्रीप्रबोधाश्रमजी महाराज, आ.विदिशजी, श्रीविष्णुजी, आ.स्वदेशजी, रामेंश्वरजी, अतुलजी, देवेशजी, श्रीकृष्ण स्वरूपब्रह्मचारीजी, हेमन्तजी, कृष्णाजी प्रभृति सभी सद्भाव सम्पन्न सुहृदों को कोटिशः साधुवाद प्रदान करते हुए लेखन को भगवती पराम्बा ललिताम्बा राज राजेश्वरी जगदम्बा तथा सदा शिव भगवान विश्वनाथ के पादारविन्दों में विराम देते हैं।

प्रश्न १- संध्या अकरणे दोषः ?

उत्तर-

१- नानुतिष्ठति यः पूर्वां नोपास्ते यस्तु पश्चिमाम् ।
स शूद्रवत् बहिष्कार्यः सर्वस्मात् द्विज कर्मणः ॥ (मनु. 2/103)

जो प्रातः कालीन तथा सायंकालीन सन्ध्या नहीं करते वे सभी द्विजोचित शुभ कर्मों में शूद्र के समान ही अग्राह्य हैं।

(यहां पूर्वां तथा पश्चिमां दिशावाची शब्दों से प्रातः तथा सायं सन्ध्या जाननी चाहिए । द्विज कर्म से वहिष्कार वह भी शूद्रवत् से तात्पर्य है। जैसे श्राद्ध भोजन, यज्ञसम्पादन, कथा व्यासासन, आचार्यत्व, पादप्रच्छालन, सकाम शास्त्रोचित दानादि ग्रहण में शूद्र अधिकृत नहीं है, वैसे ही सन्ध्याहीन ब्राह्मण भी अस्वीकार्य अयोग्य अग्राह्य है।)

२- नोपासीत द्विजः सन्ध्यां स षष्ठोऽब्राह्मणः स्मृतः ॥ (शातातप)

शातातप ने असिजीवी मसीजीवी आदि ६ प्रकार के जन्मना ब्राह्मणों को देव पितृ कार्य में अयोग्य मानकर अब्राह्मण ही कहा है । सन्ध्याहीन को भी इसी श्रेणी में रखकर उसे षष्ठ कहा है।

प्रश्न २- ६ अधम ब्राह्मण कौन है ?

उत्तर - असिजीवी मसि जीवी , देवलो ग्रामयाजकः ।
पाचको धावकश्चैव , षडैते ब्राह्मणधमाः ॥

१- **असिजीवी** = जीविकार्थ खड़गधारी (शस्त्र धारी) सैनिक सिपाही, अंगरक्षक, द्वारपालादि ।

२- **मसिजीवी** = मुनीम, बही खाता कार्य कर्ता।

३- **देवल** = देवांश से जीविका चलाने हेतु मंदिर का अतिशय लोभाभिभूत पुजारी । (धर्म निष्ठा व भगवद् विश्वास परिपूर्ण चित्त वाले देवोपासक तो पूज्यतम हैं।)

४- **ग्रामयाजक** = ग्राम पुरोहित, व्यवहार को अधिक प्रधान मानकर विधि निषेध का आदर किये बिना कहीं भी कुछ भी कभी भी जन्म मरणादि निमित्तक दान लेने वाले । (शास्त्रमर्यादा परिपालक कुलपुरोहित तो सदैव वंदनीय हैं ।)

५- **पाचक** = होटलादि में पाचक का काम करने वाले अथवा कहीं भी अभक्ष्य अग्राह्य वस्तुओं का शौचाचार विचार रहित होकर जीविका हेतु कार्य करने वाले । (शौचाचार पूर्वक भगवद्भाव से धर्मरक्षार्थ प्रसादी बनाने वाले तो पूज्य हैं ।)

६- **धावक** = हरकारा, दूत, डाकिया, संदेश वाहक । इस प्रकार इन छह कर्मों से युक्त ब्राह्मण को अवर कोटि में माना है ।

प्रश्न - षष्ठ ब्राह्मण कौन हैं ?

उत्तर - अब्राह्मणस्तु षट् प्रोक्ता ऋषिणा तत्ववादिना ।
आद्यो राजभृतस्तेषां द्वितीयः क्रय विक्रयी ॥
तृतीयो बहुयाज्यः स्यात् चतुर्थो ग्राम याजकः ।
पंचमस्तु भृतस्तेषां ग्रामस्य नगरस्य च ॥

अनागतान्तु य पूर्वां सादित्यां चैव पश्चिमाम् ।
नोपासीत द्विजः संध्यां स षष्ठोऽब्राह्मणः समृतः ॥

१- राजभट (कर्मचारी), २- व्यापारी, ३- एक ही दिन में अनेकों का पृथक पृथक यज्ञ कारयिता, ४- पुरोहित, ५- ग्रामाश्रित, ६- संध्यारहित।

❖ **संध्या लोपस्य चाकर्ता, स्नानशीलश्च य सदा ।**
तं दोषा नोपसर्पन्ति, गरूत्मन्तमिवोरगाः ॥ (कात्यायन)

संध्या कर्म (यथा समय यथा विधि) करने वाला, यथा समय विहित स्नान करने वाला, (१- नित्य स्नान २- नैमित्तिक= ग्रहणादि अथवा आशौच) ऐसे विप्र को दोष इसी प्रकार छू भी नहीं सकते जैसे सर्प गरुड की ओर देख भी नहीं सकते ।

❖ **उपतिष्ठन्ति वै संध्यां ये न पूर्वां न पश्चिमाम् ।**
व्रजन्ति ते दुरात्मानः तामिस्रं नरकं नृप ॥ (विष्णु पु. 1/2/10/3)

जो प्रातः सायं संध्या नहीं करते वे दुरात्मा अभागे ब्राह्मण क्षत्रिय वैश्य तामिस्र नरक में जाते हैं । हे राजन् ! द्विज कुल में जन्म पाकर भी पशुता में जीना महान शोक है ।

प्रश्न ३- उत्तम मध्यम अधम संध्या निर्णय ?

उत्तर- प्रातः काल में तारे दिखने तक उत्तम संध्या,
तारे छिपने पर मध्यम संध्या,
सूर्योदय होने पर अधम संध्या ।

उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्त तारका ।
अधमा भास्करोपेता प्रातः संध्या त्रिधास्मृता ॥

सायंकाल में सूर्य सहित संध्या उत्तम
सूर्य छिपने पर मध्यम
तारे दिखने पर अधम

उत्तमा भास्करोपेता मध्यमा लुप्तभास्करा ।
कनिष्ठा तारकोपेता सायं संध्या त्रिधास्मृता ॥

प्रश्न ४- संध्या किसे कहते हैं ?

उत्तर- दिन रात की वह सन्धि जब न तो नक्षत्र हों न सूर्य हो, उसी समय को तत्व दर्शियों मुनियों ने संध्या कहा है।

अहो रात्रस्य यः सन्धिः सूर्य नक्षत्रवर्जितः ।
सा तु संध्या समाख्याता मुनिभिः तत्वदर्शिभिः ॥ (दक्ष.)

संध्या शब्द का निर्वचन-

- **सं = सम्यक्, ध्यायति अस्या मिति संध्या ।**
- **सन्दधाति इति संध्या = जीवात्मा परमात्मा को जो मिलादे वह है संध्या ।**
- **संधीयते = सम्यक् रूपेण योजयति परमात्मना सह जीवात्मैक्य भावं या सा संध्या ।**

- **धि = धारणे विधारणे (तुदादि) धियति = सम्यक्तया धारयति धैर्यं धर्मपथि (उपासनायां वा) इति सन्ध्या ।**

जो उपासना ठीक प्रकार से मन को धर्ममार्ग पर लगाये वह है सन्ध्या ।

- **धीङ् = आनादरे (दिवादि) धीयते = सम्यक्तया तिरस्करोति ।**

सांसारिक रागद्वेष मूलकं दुर्भावं यस्मिन् काले स सन्ध्या – जिस उपासना काल में रागद्वेष मूलक सांसारिक दुर्भाव तिरस्कृत किया जाये, वह है सन्ध्या।

- **धीङ् = आदाने (दिवादि) धीयते = आनयति ब्राह्मी भावं स्वकीये चित्ते यस्यामुपासनायां सा सन्ध्या ।**

ब्राह्मी भाव का चित्त में आनयन ही सन्ध्या है।

- **धीङ् = अधारे (दिवादि) धीयते = धारयति दिव्यभावं यस्मिन आराधने सा सन्ध्या ।**

जिस आराधन में चित्त दिव्य भाव को धारण करे वह सन्ध्या है ।

- **धृङ् = अवध्वंसने (भ्वादि) धरते = अवध्वंसयति पापं रोग अशुभं अकल्याणं यया उपासनया सा सन्ध्या ।**

जिस उपासना से पाप रोग अकल्याण मिटजाये वह सन्ध्या है ।

- **धृङ् = अवस्थाने (तुदादि) ध्रियते = अवस्थापयति मनसि मित्रभावं इति सन्ध्या ।**

मन में समग्र जगत के प्रति मित्र भाव की संस्थापिका साधना सन्ध्या है।

- **धृङ् = धारणे (भ्वादि) धरति धारयति धर्मशक्तिं हृदये यया सा सन्ध्या ।**

धर्मशक्ति को हृदय में धारण करने वाली उपासना सन्ध्या है ।

- **ध्यै = चिन्तायां "भ्वादि" ध्यायति परात्मानं आत्मनि या सा सन्ध्या ।**

जिस उपासना में आत्मा में ही परात्मा का ध्यान किया जाये वह सन्ध्या है ।

सन्ध्या ही मुख्य ईश्वरोपासना है (द्विजों के लिए) धार्मिकता की जड़ है, मूलाधार है । सन्ध्या करने के उपरान्त ही वेदपाठ, देव पूजा, दुर्गा सप्तशती, विष्णु सहस्रनाम, भागवत संकीर्तन, यज्ञ, दान, तप, व्रत आदि सफल होते हैं । सन्ध्या बिना नहीं होते । अतः शास्त्राज्ञानुसार यथा अधिकार सन्ध्या अवश्य करें ।

(अनुपनीत व द्विजेतर भी स्त्री एवं शूद्रभाई भी भगवन्नाम संकीर्तनादि करें ही करें)

- **उपासते सन्धि वेलायां, निशायादिवसस्य च ।**
  तामेव सन्ध्यां तस्मात्तु, प्रवदन्ति मनीषिणः ॥ (व्यासः)

दिन और रात्रि की सन्धि वेला में की गयी उपासना को ही मनीषियों ने सन्ध्या कहा है।

- **सन्धौ सन्ध्या मुपासीत, नास्तगे नोदगे रवौ** (याज्ञवल्क्यः)

ब्रह्म तेज की प्राप्ति हेतु उभय सन्ध्या काल में सन्ध्या वन्दन परमावश्यक है । वह भी प्रातः सूर्यदेव से पूर्व सायं सूर्यास्त से पूर्व । नास्तगे = **न अस्तं गते रवौ। नोदगे = न उदयंगते रवौ ।**

- **सन्ध्या मुपासते ये तु, नियतं संशित व्रताः ।**
  विधूत पापास्ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम् ॥ (यम/अत्रि)

नित्य नियत काल में सन्ध्या करने वाले द्विज सकल (त्रिविध) पाप राशि को दग्ध करके सनातन ब्रह्म लोक प्राप्त करते हैं ।

- **सन्ध्यो पास्यादि कर्माणि वेदेनाचोदितानि मे ।**
  पूजां तैः कल्पयेत् सम्यक् संकल्पः कर्म पावनीम् ॥
  (श्रीकृष्ण उद्धवाय-भागवत)

वेदोक्त सन्ध्यावंदनादि कर्म द्वारा मेरी पूजा ठीक प्रकार से करनी चाहिए सन्ध्यावन्दन की आवश्यकता कर्तव्यता के लिए श्रीकृष्ण भगवान से बढकर और क्या अपेक्षित है ।

प्रश्न- ऋषियों की सहस्रों वर्ष की आयु का रहस्य क्या है ?
उत्तर- सन्ध्यावन्दन यथा समय यथाधिकार ।

- **ऋषयो दीर्घ सन्ध्यत्वात् दीर्घ मायुरवाप्नुयुः ।**
  प्रज्ञां यशश्च कीर्तिं च ब्रह्मवर्चसमेव च ॥ (मनु)

सुदीर्घ काल तक विधिवत् सन्ध्या करने के कारण ही ऋर्षियों ने अतुल्य प्रज्ञा, निर्मल यश, पवित्र कीर्ति, अनुत्तम ब्रह्म वर्चस्व तथा सुदीर्घ आयु प्राप्त की।

- **न विष्णुपासना नित्या, वेदेनोक्ता तु कुत्रचित् ।**
  न विष्णु दोक्षा नियास्ति, शिवस्यापि तथैव च ॥

  गायत्र्युपासना नित्या सर्वबेदैः समीरिता ।
  यया बिना त्वधो याति ब्राह्मणोपि हिसर्वथा ॥

  तस्मात् आद्य युगे राजन् गायत्री जप तत्परः ।
  देवी पादाम्बुज रताः आसन् सर्वे द्विजोत्तमाः ॥

वेद द्वारा कहीं भी विष्णु पूजा शिव पूजा आदि को नित्य कर्म के रूप में नहीं कहा ।
परन्तु गायत्री उपासना को सभी वेदों ने नित्योपासना के रूप में अनेकशः कहा है । जिसके बिना ब्राह्मण अधम हो जाता है । इसी लिए सत्युग में सभी द्विजोत्तम गायत्री जप तत्पर रहकर उनके चरणों में थे।

- **योन्यत्र कुरुते यत्नं धर्मकार्ये द्विजोत्तमः ।**
  विहाय सन्ध्या प्रणतिं स याति नरकायुतम् ॥ (कूर्म...)
  जो द्विजोत्तम सन्ध्या वंदन छोड़कर अन्य धर्मकार्यों को प्राथमिकता देते हैं । (प्रयत्न पूर्वक करते है) वे घोराति घोर नरकों में गिरते हैं ।

- **विप्रो वृक्षस्तस्य मूलं च सन्ध्या वेदः शाखा धर्मकर्माणि पत्रम् ।**
  तस्मान्मूलं यत्नतो रक्षणीयं छिन्ने मूले नैव वृक्षो न शाखा ॥
  (विश्वामित्र कल्पे/देवी भागवत 11/16/6)

विप्र रूपी वृक्ष का मूल है सन्ध्या, वेद स्वाध्याय उसकी शाखायें हैं, धर्म कर्म पूजा पाठ व्रतदानादि उसके पत्र पुष्प हैं । इसीलिए सर्वदा सन्ध्या रूपी मूल की यत्न पूर्वक रक्षा करनी ही चाहिए, क्योंकि मूल के कटते ही शाखा वृक्ष पुष्प फल कुछ न बचेगा ।

- **सन्ध्या येन न विज्ञाता सन्ध्या येनानुपासिता ।**
  जीवमानो भवेच्छूद्रो मृतश्वा चैव जायते ॥
  (मरीचि/ देवीभागवत/ 11/16/7)

जो सन्ध्यो पासना की विधि नहीं जानता, सन्ध्योपासना नहीं करता, वह विप्र तो जीवित शूद्र है, तथा मरकर श्वान योनि में जाता है ।

- **यावन्तोऽस्यां पृथिव्यां हि विकर्मस्थास्तु वै द्विजाः ।**
  तेषां वै पावनार्थाय सन्ध्या सृष्टा स्वयम्भुवा ॥ (याज्ञवल्क्य)

इस धरती पर जितने स्वधर्म विरत विप्र हैं उन सबके शोधन के लिए परमात्मा ने सन्ध्या बनाई ।

- **निशायां वा दिवा वापि यदज्ञान कृतं भवेत ।**
  त्रिकाल सन्ध्या करणात तत्सर्वं विप्रणस्यति ॥ (प्रायश्चित्ताद्य)

दिन अथवा रात्रि में जो कुछ भी ज्ञात अज्ञात अनैतिक कर्म हो गये उन सबका विनाश त्रिकाल सन्ध्या वन्दन से होता है।

- **सन्ध्या हीनोऽशुचिर्नित्य मनर्हः सर्वकर्मसु ।**
  यदन्यत् कुरुते कर्म न तस्य फल भाग्भवेत् ॥ (दक्षस्मृति)

सन्ध्यारहित द्विज सर्वदा अपवित्र है, अतः सभी द्विजोचित कर्मो के लिए अयोग्य अपात्र अनधिकारी है । सन्ध्या रहित व्यक्ति चाहे जो पुण्य कर्म करे उसका फल नही प्राप्त होता । (पहले सन्ध्या करें तभी दुर्गापाठ, सुन्दरकाण्ड पाठ, भागवत पाठ, विष्णु सहस्रनाम, गीता पाठ, वेदाराधन, यज्ञ, देव पूजा, नाम जल,संकीर्तन, दान, व्रत आदि करें तो फल होगा अन्यथा सन्ध्या बिना निष्फल होगा)

- **अहरहः सन्ध्या मुपासीत ।** (षडविंश....)

प्रतिदिन सन्ध्या करना ही चाहिए ।

तस्मात् ब्राह्मणो अहोरात्रस्य संयोगे सन्ध्यामुपासते ।

इसी लिए ब्राह्मण अहोरात्र की सन्ध्या में सन्ध्या करते हैं।

- **एतत् वै सन्धिः सन्ध्यां ब्रह्मवित् उपासते ।** (जाबालोपनिषद)

ब्रह्म वेत्ता इस सन्धि काल में ही जीवेशोपासना सन्ध्या करते है।

- **अनर्हः कर्मणां विप्रः सन्ध्या हीनो यतः स्मृतः ।** (छान्दोग्यपनिषद)

सन्ध्या हीन विप्र सभी शुभ कर्मो में अग्राह्य है ।

- **तस्मान्नित्यं प्रकर्तव्यं सन्ध्योपासनमुत्तमम् ।**
  तदभावेऽन्य कर्मादौ अधिकारी भवेन्नहि ॥ (व्यासस्मृति)

इसी लिए सर्वदा नित्य उत्तम सन्ध्योपसना अवश्य करनी चाहिए क्योंकि सन्ध्या के बिना अन्य शुभ कर्मों की अधिकारिता नहीं रहती ।

- **तस्मान्नोल्लंघनं कार्यं सन्ध्योपासन कर्मणः ।**
  स हन्ति सूर्यं सन्ध्यायाः नोपास्तिं कुरुते तु यः ॥ (विष्णु पुराण)

जो सन्ध्या वंदन नहीं करता वह सूर्य की शक्ति को क्षीण करके (आत्मज्योति रुपी व्यष्टिगत सूर्य को मारता है) अतः कभी भी सन्ध्योपासना का लंघन नहीं करती चाहिए।

ॐ गायत्री जप की महिमा ॐ

- **कुर्वन्तोपीह पापानि ये त्वां ध्यायन्ति पावनि ।**

उभे सन्ध्ये न तेषां हि विद्यते देवि पातकम् ॥
गायत्र्यास्तु परं नास्ति दिवि चेह च पावनम् ॥ (अग्निपुराण)

ब्रह्माजी कहते हैं- हे पावनि देवी गायत्री ! जो लोग विविध अशास्त्रीय कर्म में लगे रहकर भी यथा समय, यथा विधि श्रद्धा पूर्वक दोनों समय आपका ध्यान करते हैं, उनको कोई पाप न लगेगा ।
क्योंकि त्रिलोक में द्विज को पवित्र करने के लिए गायत्री से बढ़कर कोई है नहीं ।

- **न तथा वेद जप्येन पापं निर्दहति द्विजः ।**
  यथा सावित्री जप्येन सर्व पापैः प्रमुच्यते ॥
  गायत्री जप निरता गच्छन्त्यमृततां द्विजाः ॥ (बृहत्यम्)

जैसी पवित्रता तथा पापशुद्धि गायत्री जप से होती है वैसे तो वेद पाठ से भी नहीं होती । गायत्रीजप करने वाला विप्र तो अमृतत्व का वरण करता है ।

- **गायत्री जपते यस्तु द्वौ कालौ ब्राह्मणः सदा ।**
  तया राजन् स विज्ञेयः पंक्ति पावन पावनः ॥

काम कामो लभेत्कामं गतिकामस्तु सद्गतिम् ।
अकामस्तदवाप्नोति यद्विष्णोः परमं पदम् ॥ (विष्णुधर्मोत्तरे)

जो ब्राह्मण सदैव दोनों समय संध्या करके गायत्री जप करता है । हे राजन ! उस गायत्री जप के प्रभाव से उस ब्राह्मण को पक्ति पावन विप्रों की पंक्ति को भी पवित्र करने वाला जानना चाहिए ।

प्रश्न- पंक्ति पावन किसे कहते हैं ?
उत्तर- श्राद्धादि भोजन के समय कदाचित ब्राह्मण पंक्ति दृष्टादृष्ट कारण से दूषित हो जाये, उस दूषित पंक्ति को अपनी उपस्थिति से जो पावन कर सके, ऐसे सक्षम तपस्वी ज्ञानी विप्र को पंक्ति पावन कहते हैं। चतुर्वेद विज्ञाता ।

- **यजुषां पारगो यस्तु साम्नां यश्चापि पारगः ।**
  अथर्वशिरसोध्येता ब्राह्मणः पंक्ति पावनः ॥

गायत्री जप के प्रभाव से मनोरथी के मनोरथ पूर्ण होते हैं, सद्गति का अभिलाषी सद्गति पाता है। निष्काम भाव से संपन्न हृदय वाले साधक उस विष्णुलोक परम् पद को पाते हैं जहां से पुनः लौटा नहीं जाता ।

- **सायं प्रातश्च यः संध्यां उपासते शुद्ध मानसः ।**
  जपन हि पावनीं देवीं गायत्रीं वेद मातरम् ॥
  तया संभावितो देव्या ब्राह्मणोधूत किल्विषः ।
  न सीदेत प्रति गृह्वानो अपि पृथिवीं स सागराम् ॥ (अग्निपुराण)

विशुद्ध मन से (दुर्भाव रहित) जो विप्र उभय संध्या में वेदमाता, सकल भुवन पावनी, गायत्री का जप करता है, उस जप के प्रभाव से प्रदीप्त, कल्मष रहित, विप्र सागर पर्यंत सकल वसुंधरा का दान लेकर भी क्लेशाक्रांत न होगा ।

- **अनृतं मद्य गन्धं च दिवा मैथुन मेव च ।**
  पुनाति वृषलस्यान्नं बहिः सन्ध्या ह्युपासिता ॥ (यमः)

असत्यभाषण,मदिरा गन्ध आघ्राण, दिन में सहवास, वृषल विधर्मी का (शूद्र का) अन्न भक्षण, इत्यादि निषिद्ध निन्दित कर्म करने से जो पाप प्रत्यवाय लगता है । वह उभय काल संध्या करने से नष्ट हो जाता है ।

- **सर्वावस्थोपि यो विप्रः संध्योपासनतत्परः ।**
  ब्राह्मण्यात् स न हीयेत अन्य जन्म गतोपि सन् ॥
  संध्या तूपासिता येन तेन विष्णुरूपासिता ।
  दीर्घ मायुः स विन्देत सर्व पापैः प्रमुच्यते ॥ (याज्ञवल्क्य)

प्रत्येक परिस्थिति में भी जो विप्र संध्या वंदन को प्राथमिकता से निष्ठापूर्वक सम्पन्न करता है । वह जन्म जन्मांतर में भी विप्रत्व से वंचित नहीं होता, संध्योपासक ही विष्णु शिव का उपासक है । वह सर्वपाप विनिर्मुक्त होकर दीर्घायु पाता है ।

- **एतत् संध्यात्रयं प्रोक्तं ब्राह्मण्यं यदधिष्ठितम् ।**
  यस्य नास्त्यादरस्तत्र न स ब्राह्मण उच्चते ॥ (छन्दोग परि)

ब्राह्मणत्व प्रतिष्ठापक ये तीन सन्ध्यायें कहीं गयी हैं । जिसकी आदर बुद्धि इस सन्ध्योपासना में नहीं है, वह वस्तुतः नाम मात्र का ही राख जैसा ब्राह्मण है तेजस्बी तपस्बी ब्राह्मण नहीं है ।

प्रश्न- संध्यात्रय क्या होता है ?
उत्तर - त्रयाणां चैव वेदानां ब्रह्मादीनां समागमः ।
सन्धिः सर्वसुराणां च तेन सन्ध्या प्रकीर्तिता ॥ (याज्ञवल्क्य)

वेदत्रयी, देवत्रयी तथा सर्वदेव समागम जब होता है तब उस काल को संध्या कहा जाता है, (वेद ज्ञान, ब्रह्मा विष्णु शिवोपासना, तथा समस्त देव कृपा चाहिए तो संध्या अवश्य करें ।

- **प्रतिग्रहात् अन्नदोषाच्च पातकात् उपपातकात् ।**
  गायत्री प्रोच्यते तस्मात् गयन्तं त्रायते यतः ॥ (व्यासः)

प्रतिग्रह दोष, परान्नदोष, पातक उपपातकादि जन्य दोषों से हमारे प्राणों की रक्षा करने से ही गायत्री कही जाती है।

गायत्री - गायन्तं त्रायते इति गायत्री,
गै नाम प्राणाः प्राणास्तत्रे इति गायत्री । (वृहदारण्यके)

प्राणरक्षिका होने से गायत्री है ।

सावित्री- सूर्य प्रकाशिका होने से **, जगत प्रसवित्री त्वात् च सावित्री ।**
सरस्वती - वाक् रूपत्वात् सरस्वती ।

प्रश्न- जब सबके अंदर परमात्मा है ही तब क्यों ? सन्ध्या पूजा करें ?
उत्तर- यह सत्य है कि कण कण में जीवमात्र में परमात्मा की सत्ता विद्यमान है। तदपि बिना उपासना के वह उपकारक नहीं है । '
बिना चोपासनादेव न करोति हितं नृषु ।

जैसे- प्रत्येक काष्ट में अग्नि है परंतु मंथन बिना प्रकट नहीं होती, दधि में मक्खन है परंतु बिना मथे प्रकट नहीं होता वैसे ही उपासना बिना सर्वत्र व्यापक परमात्मा को जानने के लिए सन्ध्या आवश्यक है ।

प्रश्न- सूर्यार्घ्य की आवश्यकता क्या है ?

उत्तर- सन्ध्या काले च मन्देहाः सूर्यमिन्छन्ति खादितुम् ।
प्रजापतिकृतः शापः तेषां फाल्गुन रक्षसाम् ॥
अक्षयत्वं शरीराणां मरणं च दिने दिने ।
ततः सूर्यस्य तैर्युद्धं भवत्यन्त दारुणम् ॥
ततो गायत्री पूतं यत् द्विजास्तोयं छिपन्ति च ।
तेन दह्यन्ति ते पापाः सन्ध्योपासनतः सदा ॥

(स्क.महि. कोमा. ३८/१७-१८-१९)

सन्ध्या काल में प्रजापति शाप से अक्षय शरीर होने पर भी नित्य मरने वाले मन्देह नाम राक्षस सूर्य को खाना चाहते हैं । उस दारुण युद्ध में इन राक्षसों को सन्ध्या कालीन गायत्री मन्त्र पूत सूर्यार्घ्य जल वज्र के समान आघात करके जला देता है ।

- **ये सन्ध्यां नाप्युपासन्ते कृतघ्ना यान्ति रौरवम् ।**

(स्क.मा.कौ. ३८/२)

जो द्विज कुलोतपन्न यज्ञोपवीती संध्या वंदन नहीं करते वे कृतघ्न हैं, अतः रौरव नरक में गिरते हैं ।

- **स्वकाले सेविता सन्ध्या नित्यं कामदुघाभवति ।**
  अकाले सेविता सा च सन्ध्या वन्ध्यावधूरिव ॥ (मित्रकल्प)

यथा समय (शास्त्रोक्त समय पर) होने वाली सन्ध्या कामधेनु के समान है । जबकि असमय में की गयी संध्या वन्ध्या वधु के समान है ।

- **जपन्नासीत सवित्रीं प्रत्यगातार कोदयात् ।**
  सन्ध्यां प्राक् प्रातरेवं हि तिष्ठेदा सूर्य दर्शनात् ॥

(या.स्मृ.- २/२४)

सायं संध्या सूर्यास्त से पहले प्रारंभ होकर तब तक चले जब तक तारकोदय न हो जाए । **आ तारकोदयात् ।**

प्रातः कालीन सन्ध्या नक्षत्रास्त से पूर्व प्रारंभ होकर सूर्योदय तक होनी चाहिए । अर्थात- सायंकालीन सूर्यार्घ्य सूर्य सन्निधि में हो तथा जप तब तक होवे जब तक तारे उदय होते हैं ।

प्रातः कालीन सन्ध्या में सूर्यार्घ्य नक्षत्रों के सान्निध्य में हो तथा जप तब तक चले जब तक सूर्योदय न होवे ।

- गायत्री जप से पूर्व गायत्री हृदय, जपोपरान्त गायत्री कवच के भावपूर्ण श्रद्धा पूर्ण पाठ से सकलैश्वर्य प्रदा चौसठ कला समन्वित विद्या प्राप्ति होती है ।
  चतुष्षष्टि कला विद्या सकलैश्वर्य सिद्धिदा ।
  जपान्ते च हृदयं जपान्ते कवचं पठेत् ॥ (आचारात्)

- घर में संध्या (सामान्य पूजा) गौशाला (भारतीय परंपरा की वेद लक्षणा) में १०० गुना फल, नदी तट पर सामान्य नदी पर सहस्रगुणा,

सागर गामिनी किसी भी नदी पर लक्षगुना,गंगा नर्मदा पर कोटी गुना, शिव सन्निधि में अनंत गुना फल होता है ।

गृहेषु तत्समा सन्ध्या, गोष्ठे शतगुणा स्मृता ।
नद्यां शतगुणा प्रोक्ता अनन्ता शिवसन्निधौ ॥

(लघु शातातप स्मृ.-११४)

- **पीतशेषं पादशेषं संध्याशेषं तथैवच ।**
  शुनो मूत्र समं तोयं पीत्वा चान्द्रायणं चरेत् ॥

एक बार पीने से बचा (अपने पीने से या अन्य के पीने से बचा) पैर धोने से बचा (जिस पात्र से पैरों पर जल डाला है वह भी) संध्या करने से बचा जल श्वान मूत्र समान अग्राह्य है ।

अनजाने में भी पी लिया हो तो चांद्रायण व्रत से शुद्धि होती है । जानकर धर्मद्रोह से पीने पर कभी शुद्धि नहीं होती ।

卐 विषय सूची 卐

सन्ध्या वंदन प्रयोग
मध्यान्ह सायं सन्ध्या विशष
परिशिष्टम्
प्रयुक्त श्लोक मन्त्रों की अनुक्रमणिका

।। श्री हरिः।।

।। नित्य विधेय सन्ध्या वन्दन विधिः।।

1. गणपति स्मरण 2. गरू स्मरण 3. माता पिता स्मरण
4. इष्टदेव स्मरण पूर्वक उनकों प्रणाम करके सन्ध्या वंदन में प्रवृत्त होने से पहले सावधानी आवश्यक है ।

१- अपना आसन निर्धारित हो ।
२- प्रातः सन्ध्या पूर्व ईशान उत्तर मुख होकर करें ।
३-लांग की धोती तथा उत्तरीय ही वस्त्र हो सिले वस्त्र कुर्त्ता बनियान आदि न हों ।
४- नीले काले हरे (नील लगे हुए) वस्त्र न हों ।
५-बिना धुले, किसी अन्य के, फटे, जले, कटे वस्त्र न हों ।
६-पंचपात्र ताम्र के हो, चमकते हों, उनमें स्वच्छ जल हो ।
७- सन्ध्या समय हास परिहास न हो, विवाद न हो ।
८-माला, गोमुखी, पवित्री आसन अपना ही हो ।
९- यथा समय आसन पर विराज जायें ।
१०- स्व सम्प्रदायानुसार तुलसी अथवा रुद्राक्ष की माला कंठ में धारण कर लें । दोनों भी हों तो भी उत्तम है । (परम पूज्य धर्म सम्राट् स्वामी श्री करपात्री जी महाराज सदैव तुलसी रुद्राक्ष माला धारण किये रहते थे)

1-सन्ध्या वंदन कर्म में विघ्न न आये अतः गणपति स्मरण ।
2-जिनकी कृपा से मंत्र ज्ञान हुआ विधिज्ञान हुआ उनके प्रति कृतज्ञता ।
3-जिनके कारण इस धरा पर मेरा अस्तित्व है उनके प्रति कृतज्ञता ।
4-इष्टदेव ब्रह्मसत्ता को नमन इसलिए क्यों कि उनकी ही कृपा से मेरा मन शास्त्रीय विधि के पालन में संलग्न हुआ है ।

१- पवित्रीकरण -

विनियोग- "अपवित्रः पवित्रो वा " इति मन्त्रस्य वामदेवऋषिः , विष्णु र्देवता, गायत्री छन्दः , अन्तः करण बाह्यकरण पवित्र करणे विनियोगः । नीचे लिखे मन्त्र से अपने ऊपर (कुशा से अथवा उंगली समूह से) जल छिड़कते हुए यह भाव करें कि इस मन्त्र पूत जल से मेरा समग्र अस्तित्व रोम रोम पवित्र (निष्पाप) हो रहा है ।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा, सर्वावस्थां गतोपिवा ।
यः स्मरेत् पुण्डरी काक्षं, सबाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥
ॐ पुण्डरी काक्षः पुनातु ।

२- आचमनम् - ॐ केशवाय नमः, ॐ नारायणाय नमः, ॐ माधवाय नमः, तीन आचमन करके गोविन्दाय नमः बोलकर हाथ धो लें।

(अथवा)

१- ऋग्वेदाय नमः, २- यजुर्वेदाय नमः ।
३- सामवेदाय नमः, ४- अथर्व वेदाय नमः ॥

अंगुष्ठ मूल से होठ स्पर्श करें,
तर्जनी अंगूठे से नासिकाछिद्र स्पर्श
मध्यमा अंगूठे से नेत्र गोलक स्पर्श
अनामिका अंगूठे से कर्ण छिद्र स्पर्श
कनिष्ठका अंगुष्ठ से नाभि स्पर्श
सभी उंगलियों से शिरस्पर्श करे
हथेली से हृदय स्पर्श करें।
(इनके स्पर्श का फल क्या है परिशिष्ट में देखें)
अंगूठा तथा कनिष्ठका अलग रहें, शेष तीनों उंगली एकसाथ जुड़ी हों, जल लेकर ब्रह्मतीर्थ से बिना आवाज किये पीना चाहिए ध्यान रहे अपना हाथ दोंनो घुटनो के बीच ही रहे। **(अन्तर्जानुहस्तः)**

प्रश्न- इस मन्त्र से ही पवित्र हो जाते हैं तो फिर स्नान की क्या आवश्यकता ?
उत्तर- जल स्नान से स्थूल बाह्य शुद्धि होती है । सूक्ष्म बाह्य तथा सूक्ष्म आन्तरिक शुद्धि तो मन्त्रपूत जल से ही संभव है, अतः बाह्य शोधन हेतु जल स्नान परमावश्यक है ।

दूसरी बात- **स्नानमूलाः क्रियाः सर्वाः श्रुतिस्मृत्युदिता नृणाम् ।**
तस्मात् स्नानं निषेवेत श्री पुष्ट्या रोग्य वर्धनम् ॥
स्नान तो परमावश्यक है ।
स्नान नित्य कर्मत्वात् परमावश्यक है
संध्या स्नानं जपश्चैव देवतानां च पूजनम् ।
वैश्यदेवं तथातिथ्यं षट् कर्माणि दिने दिने ॥ (बृह.पाराशर स्मृति 1/39)

३- आसनशोधनम् -

विनियोग- ॐ पृथ्वीति मन्त्रस्य, मेरुपृष्ठ ऋषिः , सुतलं छन्दः , कूर्मो देवता, आसन शोधने विनियोगः ।
(इस मन्त्र से आसन पर जल को छिड़कें)
मन्त्र - पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

४-शिखा बन्धनम्-

विनियोग - मानस्तोकेति मन्त्रस्य, कुत्स ऋषिः , जगती छन्दः, एको रूद्रो देवता, शिखा बन्धने विनियोगः ।
(अंकुश मुद्रा से शिखा में ग्रन्थि लगाये)
मानस्तोके तनये मान आयुषि मानो गोषु मानो अश्वेषु रीरिषः ।

मा नो वीरान् रुद्र भामिनो वधीर्हविष्मन्तः सदमित्वा हवामहे ॥

५-पवित्री धारणम् - दोंनों हाथों की अनामिका उंगली में कुशनिर्मित पवित्री धारण करें । दाहिनी उंगली में दो कुशा की वायी अनामिका में तीन कुशा की पवित्री पहने । कुशा न हो तो दूर्वा अथवा स्वर्ण (सोने की) की भी प्रशस्त है ।

पवित्रेस्थो वैष्णव्यौ सवितुर्वः प्रसव उत्पुनाम्यच्छिद्रेण पवित्रेण सूर्यस्य रश्मिभिः । तस्य ते पवित्र पते पवित्र पूतस्य यत्कामः पूने तच्छकेयम् ॥

६- भस्म धारण-

प्रातः जल मिश्रित भस्म, मध्याह्न में चन्दन मिश्रित भस्म, सायं काल शुष्क भस्म लगायें ।

वायें हाथ में भस्म लेकर दायें से ढककर अभिमंत्रित करें ।

(चंदन तिलक करें अथवा जल से ही तिलक करें)

ॐ अग्निरिति भस्म, ॐ वायुरिति भस्म,
ॐ जल मिति भस्म, ॐ स्थलमिति भस्म,
ॐ व्योमेति भस्म, ॐ सर्वं ह वा इदं भस्म,
ॐ मन एतानि चक्षूंषि भस्मानीति॥

तदनन्तर ॐ नमः शिवाय मंत्र बोलकर भस्म लगायें।

अथवा

ॐ त्र्यायुषं जमदग्नेः इति ललाटे
कश्यपाय त्र्यायुषम् इति ग्रीवायाम्
यद्देवेषु त्र्यायुषम् इति भुजायाम्
तन्नो अस्तु त्र्यायुषम् इति हृदये

६-संकल्पः- (हाथ में जल लेकर संकल्प करें)

ॐ तत्सत् अद्य एतस्य ब्रह्मणो द्वितीये परार्धे श्रीश्वेतवाराह कल्पे, वैवस्वत मन्वन्तरे, अष्टाविंशति तमे कलियुगे कलि प्रथम चरणे जम्बू द्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तान्तर्गत ब्रह्मावर्तैकक्षेत्रे पुण्य प्रदेशे..... .....दिव्यतीर्थे.....(तीर्थ समीपे वा).....जनपदे..... .....ग्रामे.....नगरे.....परिसरे..... अमुकसम्वतसरे.....अयने.....ऋतौ.....मासे..... पक्षे.....तिथौ.....वासरे.....नक्षत्रे..... योगे.....करणे.....राशिस्थिते सूर्ये चन्द्रे देवगुरौ एवं ग्रह गुण गण विशिष्टायां शुभवेलायां अमुक गोत्रोत्पन्नोहं.....अमुक प्रवरान्वितोहं अमुक शाखा ध्ययन रतोहं अमुक शिखा सम्पन्नोहं, अमुक सूत्र वानहं, (अमुक गोत्र प्रवर शाखा सूत्र सम्पन्नोहं अमुक शर्माहं/वर्माहं/गुप्तोहं).....ममोपात्त दुरितक्षय पूर्वक ब्रह्मवर्चस प्राप्तये श्री परमेश्वर पीत्यर्थं प्रातः/मध्यान्ह/सायं सन्ध्योपासनं अहं करिष्ये ।

प्रश्न- संकल्प क्यों ?

उत्तर- संकल्प्य च तथा कुर्यात् स्नान दान व्रतादिकम् ।
अन्यथा पुण्य कर्माणि निष्फलानि भवन्ति हि ॥
(मार्कण्डेय पुराण)

८- आचमनम्-

विनियोगः - ऋतं च इति मन्त्रस्य माधुच्छन्दसो अघमर्षण ऋषिः, अनुष्टुप छन्दः, भाववृत्तो देवता, अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

निम्नलिखित मन्त्र पढकर शान्तभाव से आचमन करें ।

मंत्र- ॐ ऋतं च सत्यं चा भीद्धात्तपसोध्यजायत । ततो रात्र्यजायत, ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवा दधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी । सूर्या चन्द्र मसौधाता यथा पूर्व मकल्पयत् दिवं च प्रथिवीं चान्तरिक्ष मथो स्वः ॥ (ऋ.8/8/48)

९- प्राणायामः विनियोगः -

भूः भुवः स्वः महः जनः तपः सत्यं इति भूरादि सप्तव्याहृतीनां विश्वामित्र जमदग्नि भरद्वाज गौतम अत्रि वशिष्ठ कश्यपाः ऋषयः गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप बृहती पंक्ति त्रिष्टुप जगत्यश्छंदांसि, अग्नि वायु आदित्य वृहस्पति वरुण इन्द्र विश्वेदेवा देवताः, अनादिष्ट प्रायश्चित्ते । तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिः, गायत्री छन्दः, सविता देवता आपोज्योति रित्यस्य प्रजापति र्ऋषिः, यजुश्छन्दः, ब्रह्माग्नि वायु सूर्या देवताः प्राणायामे विनियोगः ।

मन्त्र- ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपोज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् । (तै.आ.प्र.10 अ. 27)

प्रश्न- प्रणायाम क्यों करें ? इससे लाभ क्या है ?

उत्तर- प्रणायाम बिना किया गया कर्म निरर्थक होता है । इसीलिए अवश्य करें

प्रणायामै र्बिना यद्यत्कृतं कर्म निरर्थकम् ।
अतोयत्नेन कर्तव्यः प्राणायामः शुभार्थिना ॥

जैसे- अग्नि पर्वतों से निकलने वाले स्वर्णादि धातुओं के दोषों को नष्ट करता है, वैसे ही प्रणायाम से अन्तर्निहित पाप नष्ट होते है ।

यथा पर्वत धातूनां दोषान् हरति पावकः ।
एवमन्तर्गतं पापं प्राणायामेन दह्यते ॥ (अत्रिस्म...2/3)

विधिवत नियमित प्रणायामकरने वाले का ललाट अग्नि समान चमकने लगता है ।

प्राणायामैस्त्रिभिः पूतः तत्क्षणा ज्ज्वलतेग्निवत् ॥ (प्रयोग पारि..)

- नाडीशोधन, रक्त शोधन का, रक्त संचार को व्यवथित रखने का अचूक उपाय है प्राणायाम ।
- मन को शान्त करने का उपाय है प्राणायाम ।
- जरा मृत्यु रोग अशान्ति का काल है प्राणायाम ।

प्रश्न- प्राणायाम कैसे करें ?

उत्तर-

१. पूरक- अर्थात दाये अंगूठे से दाहिने नासिका छिद्र को दवाकर वाये नासिका छिद्र से सांस को देह घट में पूरित करना भरना । इस मन्त्र को ध्यान भाव से मनसा उच्चारित करें।

२. कुम्भक- सांस खीच लेने पर अनामिका तथा कनिष्ठा से वायें नासिका रन्ध्र को बन्द करे । यावत सम्भव हो तावत कुम्भक करते मन्त्र जप मानस भाव से करे ।

३. रेचक- अनन्तर अंगूठे को हटाकर सांस को बाहर छोड़े । यही रेचक है । मन्त्र जप मनसा होता रहे ।

एक प्राणायाम हुआ। इसी प्रकार कमसे कम 3 प्राणायाम हों ।

विशेष- प्राणायाम के समय पूरक करते हुए नाभि में नील वर्णीय चजुर्भुज विष्णु का ध्यान करें । कुम्भक के समय हृदय में लाल वर्ण के चतुर्भुज ब्रह्मा का ध्यान करें । रेचक के समय श्वेत वर्णीय शिव जी का ध्यान ललाट में करें ।

अंगुष्ठेन पुटं ग्राह्यं नासायाः दक्षिणं पुनः ।
कनिष्ठानामिकाभ्यां च मं प्राणस्य संग्रहे ॥ (मदन पारिजात)

प्राणायाम मन्त्र के विनियोगादि का विवरण देखे-

(अग्निपुराण 215 वां अध्याय)

१०- प्रातः सन्ध्या आचमन -

विनियोग - सूर्यश्चमेति नारायण ऋषिः ,
अनुष्टुप् छंदः , सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

(ब्र.याज्ञवल्क्य सं.)

मन्त्र - सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद रात्र्या पापमकार्ष मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यां उदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किंच दुरितं मयि इदमहं माम् अमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ (तै.आ.प्र.10-अ.32)

(इस मन्त्र से अभिमंत्रित जल को आचमन विधि से पान करें । भाव यह करे कि जाने अनजाने में मनसा वचसा वपुषा जो भी रात्रि में पापादि हुए हैं इस आचमन के प्रभाव से नष्ट हो रहे हैं । मुझ में जो कुछ भी दोष हैं उनको अमृत योनि सूर्यज्योति में स्वाहा करता है)

११ मार्जनम् -

विनियोग - आपो हिष्ठेति तिसृणां सिन्धुद्वीप ऋषिः , गायत्री छन्दः , आपो देवता, मार्जने विनियोगः ।

अधः लिखित मन्त्र से मार्जन करें (मृज्यन्ते पापानि अनेन इति मार्जनम्)

(अग्निपुराण)

प्रथम सात मन्त्र से शिर परजल छिड़के, आठवें मन्त्र से धरती पर पुनः नवम मंत्र से शिर पर प्रोक्षण करें । (अवभृथ स्नानवत पुण्य होता है) कुशा/दूर्वा/अथवा दक्षिण हाथ की मध्यमा अनामिका कनिष्ठा से ही मार्जन करें । (व्यासस्मृति)

मंत्र-

१- ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः । **२- ॐ ता न ऊर्जे दधातन ।**

३- ॐ महे रणाय चक्षसे । **४- ॐ यो वः शिवतमो रसः ।**
५- ॐ तस्य भाजयते ह नः । **६- ॐ उशतीरिव मातरः ।**
७- ॐ तस्मा अरं गमाम वः ।
८- ॐ यस्य क्षणाय जिन्वथ । (पृथ्वी पर)
९- ॐ आपो जनयथा च नः । (यजु.11-50)

१२ मूर्धाभिषेचनम् -

विनियोगः - द्रुपदा दिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिः , अनुष्टुप छन्दः, आपो देवता, सौत्रामणि अवभृथे शिरस्सेके विनियोगः ।

(याज्ञ.आन्निक सूत्रावलिः)

इस मंत्र से जल को अभिमंत्रित करके भावपूर्ण शिर नर छिड़के । ऐसा अनुभव करे कि सौत्रामणि महायाग के उपरान्त अवभृथ स्नान जन्य फल की प्राप्ति हो रही है । जल के प्रभाव से रोग शोक पापादि नष्ट हो रहे हैं ।

मंत्र - द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ।
पूतं पवित्रेणे वाज्य मापः शुन्धन्तु मैन सः ॥ (यजु. 20/20)

१३- अघमर्षणम् -

विनियोगः - अघमर्षण सूक्तस्य अघमर्षण ऋषिः , अनुष्टुप् छन्दः , भाववृत्तो देवता अघमर्षणे विनियोगः ।

(अग्नि पु. 215/43)

गोकर्णाकृति दाहिने हाथ में जल लेकर नासिकाग्र भाग में लगाकर मनसा मन्त्र जप पूर्वक यह भाव करे कि इस जल की सूक्ष्म शक्ति स्वांस के संग हृदय में जाकर समस्त पापों को दाहिने नासा छिद्र से निकालकर हाथ के जल में लायी है । अतः उसे देखे बिना वायीं ओर फेंक दें । (देवीभागवत 11/16/45)

मन्त्र - ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत । ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतोवशी । सूर्याचन्द्रमसौधाता यथा पूर्वमकल्यत् । दिवंच पृथिवीञ्चान्तरिक्ष मथो स्वः । (ऋ. 8-8-48)

१४- आचमन -

विनियोगः - अन्तरश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिः , अनुष्टुपछंदः , आपो देवता, अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

(याज्ञ. संहिता 2/73)

मन्त्र - ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो मुखः ।
त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योति रसोऽमृतम् ॥
(कात्या.परिशिष्ट) (अग्नि पु0 215/46)

१५- सूर्यार्घ्यः -

विनियोग - प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिः , गायत्रीछंदः ,

परमात्मा देवता । ॐ भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिः , गायत्री उष्णिक् अनुष्टुभश्छंदांसि, अग्नि वायु सूर्यो देवताः । ॐ तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिः , गायत्रीछंदः सविता देवता, सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः ।

सूर्यार्घ्य देनेका मन्त्र - ॐ ॐभूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ (यजु.36/3)
ॐ ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः अर्घ्यमर्पयामि ।
(कुछ झुके हुए) खड़े होकर तीन अर्घ्य दें । अर्घ्य जल से नेत्रादि स्पर्श करें

ईषन्नम्र प्रभाते तु मध्याह्ने ऋजुसंस्थितः । (दण्डवत् स्थितः)
आसने चोपविष्टस्तु द्विजः सायं छिपेदपः ॥ (दैवीभागवत 11/16/52)

- प्रातः अर्घ्य देते समय कुछ झुकें, मध्यान्ह में सीधे दण्डवत खडे होकर, सायं आसन पर वैठकर ही अर्घ्य दें ।
- प्रातः मध्याह्न में सूर्यार्घ्य जल में ही दें अथवा पात्र में दें अथवा स्वच्छ भूमि पर दें । परन्तु सायं अर्घ्य जल में न दें । भूमि पर दें । अथवा पात्र में दें ।
- प्रातः सायं तीन तीन अर्घ्य दें मध्याह्न में एक ही दें ।
- ताम्र पात्र से अर्घ्यादि से अथवा अंगूठा अलग करके दोनों हाथों की अंजलि से अर्घ्य दें । लाल चंदन लाल पुष्प हो तो उचित रहे, न हो तो कोई बात नहीं ।
- संध्या करने में बिलम्व हो जाये तो प्रातः सायं एक अतिरिक्त अर्थात चतुर्थ अर्घ्य भी देना चाहिए प्रायश्चित्तरूप से ।
  गायत्री मन्त्र से अथवा आकृष्णेनरजसा. मन्त्र से । (वशिष्ठ.)

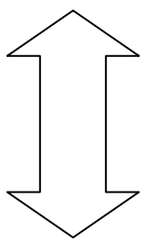
प्रश्न- सूर्यार्घ्य की क्या आवश्यकता है ?
उत्तर- सूर्योदय सूर्यास्त काल में मंदेह नामक दैत्य सूर्य को निगलने दौड़ते हैं । मन्त्राभिमंत्रित अर्घ्य जल के आसेक से उनको (दैत्यों को) वज्र सदृश चोट लगती है । वे प्रतिदिन गिर जाते हैं । इससे भगवान सूर्य अर्घ्य दाता के उपकार से भावाभिभूत होकर आयुरारोग्यैश्वर्य देते हैं ।

१६ सूर्योपस्थानम् -

विनियोग - ॐ उद्वय मित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिः , अनुष्टुप् छन्दः , सूर्यो देवता । ॐ उद्वय मित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिः , निचृद्गायत्री छंदः , सूर्यो देवता । ॐ चित्रं देवानामित्यस्य कौत्स ऋषिः , त्रिष्टुप् छंदः , सूर्यो देवता । ॐ तच्चक्षुरित्यस्य दध्यंगाथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुरउष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता, सूर्योपस्थाने विनियोगः ।

(यजुर्वेद सर्वानुक्रमः)

प्रातः काल खड़े होकर दोनों हाथों की हथेली सूर्य के एकदम सम्मुख होवे ।



इस प्रकार (चित्र)
मंत्र पाठ करते हुए उपस्थान करे । ऐसा अनुभव करें कि सूर्य की किरणों का दिव्य विज्ञान वर्धक आरोग्यवर्धक प्रकाशान्वित तेज हथेली के रास्ते से देह में प्रविष्ट हो रही है ।

मंत्र - ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् ।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ (यजु.20/21)

ॐ उद्वयं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ।
दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ (यजु.7/41)

ॐ चित्रं देवाना मुदगादनीकं चक्षुर्म्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्ष ँ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥
(यजु.7/42)

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शत ँ श्रृणुयाम शरदः शतं प्रबवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ (यजु.36/24)

(व्याहृति न्यास)

१७ न्यासः -

१- ॐ हृदयाय नमः।
२- ॐ भूः शिरसे स्वाहा ।
३- ॐ भुवः शिखायै वषट् ।
४- ॐ स्वः कवचाय हुम् ।
५- ॐ भूर्भुवः स्वः नेत्राभ्यां वौषट् ।
६- ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् ।

करन्यासः -
१- ॐ भूः अंगुष्ठाभ्यां नमः ।
२- ॐ भुवः तर्जनीभ्यां नमः ।
३- ॐ स्वः मध्यमाभ्यां नमः ।
४- ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् - अनामिकाभ्यां नमः ।
५- ॐ भर्गोदेवस्य धीमहि - कनिष्ठिकाभ्यां नमः ।
६- ॐ धियो यो नः प्रचोदयात् - करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः ।

षडंगन्यासः -
१- ॐ भूः हृदयाय नमः ।
२- ॐ भुवः सिरसेस्वाहा ।
३- ॐ स्वः शिखायै वषट् ।
४- ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् - कवचाय हुम् ।
५- ॐ भर्गोदेवस्य धीमहि - नेत्रत्रयाय वौषट् ।

६- ॐ धियो यो नः प्रचोदयात् - अस्त्राय फट् ।

प्रणवन्यासः -

१- ॐ अकारं नाभौ ।

२- ॐ उकारं हृदये ।

३- ॐ मकारं मूर्ध्नि ।

व्याहृतिन्यासः -

१- ॐ भूः पादयोः । २- ॐ भुवः जान्वोः ।

३- ॐ स्वः ऊर्वोः । ४- ॐ महः जठरे ।

५- ॐ जनः कण्ठे । ६- ॐ तपः मुखे ।

७- ॐ सत्यं शिरसि ।

गायत्र्यक्षरन्यासः -

१- ॐ तकारं पादागुंष्ठयोः । २- ॐ सकारं गुल्फयोः ।

३- ॐ विकारं जंघयोः । ४- ॐ तुकारं जान्वोः ।

५- ॐ वकारं ऊर्वोः । ६- ॐ रेकारं गुदे ।

७- ॐ णिकारं लिंगे । ८- ॐ यकारं कट्याम् ।

९- ॐ भकारं नाभौ । १०- ॐ गोकारं उदरे ।

११- ॐ देकारं स्तनयोः । १२- ॐ वकारं हृदये ।

१३- ॐ स्यकारं कण्ठे । १४- ॐ धीकारं मुखे ।

१५- ॐ मकारं तालुदेशे । १६- ॐ हिकारं नासिकाग्रे ।

१७- ॐ धिकारं नेत्रयोः । १८- ॐ योकारं भ्रुवोर्मध्ये ।

१९- ॐ योकारं ललाटे । २०- ॐ नकारं पूर्वमुखे ।

२१- ॐ प्रकारं दक्षिणमुखे । २२- ॐ चोकारं पश्चिममुखे ।

२३- ॐ दकारं उत्तरमुखे । २४- ॐ याकारं मूर्ध्नि ।

२५- ॐ व्यंजनं तकारं व्यापकं सर्वतो न्यसेत् ।

शिरोन्यासाः -

१- ॐ आपः गुह्ये । २- ॐ ज्योतिः चक्षुषोः ।

३- ॐ रसः वक्त्रे । ४- ॐ अमृतं जान्वोः ।

५- ॐ ब्रह्म हृदये । ६- ॐ भूः पादयोः ।

७- ॐ भुवः नाभौ । ८- ॐ स्वः ललाटे ।

९- ॐ कारं मूर्ध्नि ।

१७ न्यास-

१- ॐ हृदयाय नमः ।

२- ॐ भूः शिरसे स्वाहा ।

३- ॐ भुवः शिखायै वषट् ।

४- ॐ स्वः कवचाय हुम् ।

५- ॐ भूर्भुवः स्वः नेत्राभ्यां वौषट् ।

६- ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् ।

प्रातः काल ब्रह्मरूपा गायत्रीमाताका ध्यान-

बालां विद्यां तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम् ।
रक्ताम्वर द्वयोपेतामक्षसूत्रकरां तथा ॥
कमण्डलुधरां देवीं हंसवाहनसंस्थिताम् ।
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ॥
मन्त्रेणा वाहयेद्देवीं आयान्तीं सूर्य मण्डलात् ॥

अथवा

श्वेत वर्णा समुद्दिष्टा कौशेय वसना तथा ।
श्वेतैः विलेपनैः पुष्पैः अलंकारैश्च भूषिता ॥
आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताथवा ।
अक्षसूत्र धरा देवी पद्मासन गता शुभा ॥

अथवा

मुक्ता विद्रुम हेम नील धवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः ,
युक्ता मिन्दु निबद्धरत्न मुकुटां तत्वार्थवर्णात्मिकाम् ।
गायत्रीं वरदाभयां कुशकशाः शुभ्रं कपालं गुणं ,
शंखं चक्र मथारविन्द युगलं हस्तै र्वहन्तीं भजे ॥

अथवा

गायत्री पंचकम्

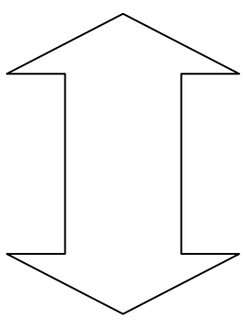
जय शास्त्रपुराणसुधाविमले, जय भक्तिसुदीपशिखे ह्यमले ।
निगमागमबोधविधानभरे, प्रणमामि हि वेदवितानकरे ॥1
सविताशशिवह्निसुनेत्रयुते, शरदेन्दुमनोरमकान्तियुते ।
पदपद्मपरागविरागपरे, प्रणमामि हि वेदवितानकरे ॥2
श्रुतिदे मतिदे गतिदे यतिदे, सुखदे शुभदे शुचिदे रुचिदे ।
धनधान्यनिरामयकीर्तिकरे, प्रणमामि हि वेदवितानकरे ॥3
शिवविष्णुविरिंचिनुते सुभगे, करुणावरुणालयसंविभवे ।
द्विजमंडलमंडितचारुतरे, प्रणमामि हि वेदवितानकरे ॥4
शरणागतवत्सलवृन्दनुते, शिवशक्तिसमाहितशांतिधरे ।
भवदे भवदे भवभीतिहरे, प्रणमामि हि वेदवितानकरे ॥5
गायत्रीपंचकं शुद्धं, निर्मितं त्र्यम्बकेन वै ।
पठित्वा शान्तिमाप्नोति, साधको भावुकः सदा ॥

१९ आवाहन -

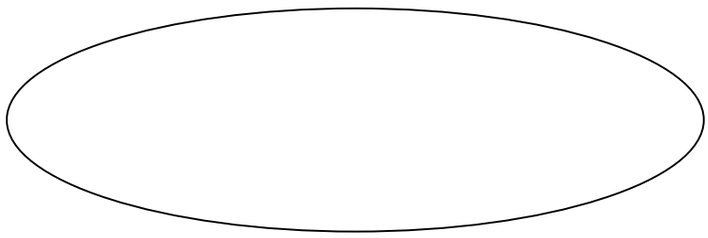
विनियोग- तेजोसीति मन्त्रस्य परमेष्ठी प्रजापति ऋषिः ,
जगती छन्दः , आज्यं देवता,यजुर्गायत्र्यावाहने विनियोगः ।

(ब्रह्म नित्य कर्म समुच्चय, पारस्कर गृह्य सूत्र परिशिष्ट)

इस मन्त्र से मॉ गायत्री का आवाहन करें (आवाहनादि मुद्राका चित्र)



आवाहन संस्थापन सन्निधापन सन्निरुद्धन सामुख्य चित्र
(श्रीविद्या नवारण सपर्या ७२ पृष्ठ)



मन्त्र-

तेजोसि शुक्रमस्य मृत मसि धामनामासि
प्रियन्देवाना मनाधृष्टं देव यजन मसि ॥ (यजु. 1/31)

२० गायत्री उपस्थानम् - (नमन करें गायत्री को)

विनियोगः - गायत्र्यसीति तुरीय पदस्य, विमल ऋषिः , गायत्री छन्दः , परमात्मा देवता, गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ।

(ब्रह्मनित्य.क.स.)

मन्त्र- ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्य पदसि ।
न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसे सावदोमा प्रापत् ॥

(वृहदा.5/14/7)

गायत्री शाप विमोचनम्

१- ब्रह्मशाप विमोचनम् - विनियोग - **ॐ अस्य श्री ब्रह्मशाप विमोचन मन्त्रस्य, ब्रह्मा ऋषिः , गायत्री छन्दः , भुक्तिमुक्तिप्रदा ब्रह्मशापविमोचनी गायत्री शक्तिर्देवता, ब्रह्मशापविमोचने विनियोगः ।**

मंत्र - ॐ गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदोविदुः ।
तां पश्यन्ति धीराः सुमनसो वाचमग्रतः ॥
ॐ वेदान्तनाथाय विद्महे , हिरण्य गर्भाय धीमहि, तन्नो ब्रह्मा प्रचोदयात्
ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं ब्रह्मशापात् विमुक्ता भव ।

२- वशिष्ठ शाप विमोचनम् - विनियोगः - **ॐ अस्य श्री वसिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रस्य, निग्रहानुग्रह कर्ता वशिष्ठ ऋषिः , विश्वोद्भवा गायत्री छन्दः , वशिष्ठानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता, वशिष्ठ शाप विमोचनार्थं जपे विनियोगः ।**

मन्त्र - ॐ सोहमर्कमयं ज्योतिः आत्मज्योतिरहं शिवः ।
आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्व ज्योतिरसोस्म्यहम् ॥
ॐ देवि गायत्रि त्वं वशिष्ठ शापाद् विमुक्ता भव ।
(योनिमुद्रा दिखाकर तीन बार गायत्री मंत्र का जप करे)

३- विश्वामित्र शाप विमोचनम् - विनियोगः - **ॐ अस्य श्री विश्वामित्र शाप विमोचन मन्त्रस्य, नूतन सृष्टिकर्ता विश्वामित्र ऋषिः , वाग्देहा**

गायत्री छन्दः , विश्वामित्रानुग्रहीता गायत्री शक्तिर्देवता, विश्वामित्र शापविमोचनार्थं जपे विनियोगः ।

मन्त्र - ॐ गायत्रीं भजाम्यग्निमुखीं विश्वगर्भां यदुद्भवाः ।
देवाश्चक्रे विश्वसृष्टिं तां कल्याणी मिष्ट करीं प्रपद्ये ॥
ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं विश्वामित्र शापात् विमुक्ता भव ।

४- शुक्रशापविमोचनम् - विनियोगः - **ॐ अस्य श्री शुक्रशाप विमोचन मंत्रस्य, श्री शुक्र ऋषिः , अनुष्टुप् छन्दः , देवीगायत्री देवता, शुक्रशापविमोचनार्थे जपे विनियोगः ।**

मन्त्र - ॐ सोहमर्कमयं ज्योतिः अर्कज्योतिरहं शिवः ।
आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्वज्योतीरसोस्म्यहम् ॥
ॐ देवि ! गायत्रि ! त्वं शुक्रशापात् विमुक्ता भव ।

ॐ प्रार्थना ॐ

ॐ अहो देवि महादेवि संध्ये विद्ये सरस्वति ।
अजरे अमरे चैव ब्रह्मयोनिर्नमोस्तुते॥
ॐ देवि गायत्रि त्वं ब्रह्म शापात् विमुक्ता भव ।
ॐ देवि गायत्रि त्वं वशिष्ठ शापात् विमुक्ता भव ।
ॐ देवि गायत्रि त्वं विश्वामित्र शापात् विमुक्ता भव ।
ॐ देवि गायत्रि त्वं शुक्र शापात् विमुक्ता भव ।

शाप विमोचन कृताकृत विधि है करें तो लाभादि है परन्तु न करें तो कोई हानि नहीं है। यदि समग्र शाप विमोचन करना संभव न हो तो प्रार्थना मात्र के करने से भी विधि निर्वाह हो सकता है।

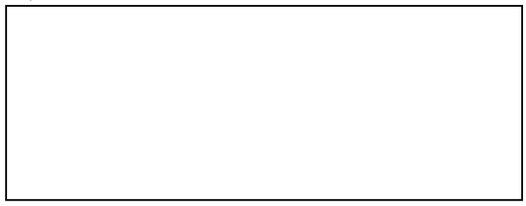
२२ गायत्री हृदयम् - विनियोगः - **ॐ अस्य श्री गायत्री हृदयस्य नारायण ऋषिः , गायत्री छन्दः , परमेश्वरी गायत्री देवता, गायत्री हृदय जपे विनियोगः ।**

द्यौः मूर्ध्नि दैवतम् , दन्तपंक्तावश्निौ, उभे सन्ध्ये चोष्ठौ, मुखमग्निः , जिह्वा सरस्वती, ग्रीवायां तु वृहस्पतिः , स्तनयो र्वसवोष्टौ, वाह्वोर्मरुतः , हृदये पर्जन्यः , आकाशमुदरं, नाभावन्तरिक्षं, कट्यो रिन्द्राग्नी, जघने विज्ञान घनः प्रजापतिः , कैलाश मलये उरः , विश्वेदेवाः जान्वोः , जंघायां कौशिकः , गुह्यमयने, ऊरू पितरः , पादौ पृथ्वी, वनस्पतयो अंगुलिषु, ऋषयो रोमाणि, नखानि मुहूर्तानि अस्थिषु ग्रहाः , असृड् मांसं ऋतवः , संवत्सरा वै निमिषं, अहोरात्रावादित्यश्चन्द्रमाः , प्रवरां दिव्यां गायत्रीं सहस्रनेत्रां शरणमहं प्रपद्ये, ॐ तत्सवितुर्वरेण्याय नमः , ॐ तत्पूर्वाजयाय नमः ॐ तत्प्रातरादित्याय नमः , ॐ तत्प्रातरादित्य प्रतिष्ठायै नमः , प्रातरधीयानो रात्रि कृतं पापं नाशयति, सायमधीयानो दिवस कृतं पापं नाशयति सायं प्रातरधीयानो अपापो भवति ।
सर्वतीर्थेषु स्नातो भवति, सर्वैः देवैः ज्ञातो भवति । अवाच्य वचनात् पूतो भवति, अभक्ष्यभक्षणात् पूतो भवति, अभोज्य भोजनात पूतो भवति,

अचोष्य चोषणात पूतो भवति, असाध्य साधनात पूतो भवति, प्रतिग्रह शत सहस्रात्पूतो भवति, सर्व प्रतिग्रहात्पूतो भवति । पंक्ति दूषणात् पूतो भवति । अनृत् वचनात् पूतो भवति, अथ अब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति, अनेन हृदयेनाधीतेन क्रतु सहस्रेणेष्टं भवति ।
षष्टि शत सहस्र गायत्र्या जप्यानि फलानि भवन्ति । अष्टौ ब्राह्मणान् सम्यक् ग्राहयेत, तस्य सिद्धिर्भवति, य इदं नित्यमधीयानो ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्वपापैः प्रमुच्यत इति । ब्रह्मलोके महीयते । इत्याह भगवान् श्री नारायणः ॥ (देवीभागवत्)

जप से पूर्व २४ मुद्रायें

सुमुखं सम्पुटं चैव, विततं विस्तृतं तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव, चतुष्पंचमुखं तथा ॥
षण्मुखाऽधोमुखं चैव, व्यापकांजलिकं तथा ।
शकटं यमपाशं च, ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखम् ॥
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव, मत्स्यः कूर्मो वराहकम् ।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं, मुद्गरं पल्लवं तथा ॥
एताः मुद्राश्चतुर्विंशत् जपादौ परिकीर्तिताः ॥ (दे.भा. 11/17)



२४ गायत्री जप - विनियोगः - ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः , गायत्री छन्दः , परमात्मा देवता । ॐ भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिः ऋषिः , गायत्री उष्णिक् अनुष्टुभछन्दांसि, अग्नि वायु सूर्या देवताः , ॐ तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषि गायत्री छंदः सविता देवता वायव्यं बीजं, चतुर्थं शक्तिः , पंचविंशति व्यंजनानि कीलकं, चतुर्थं पदं प्रणवो मुखं (अग्निर्मुखं) ब्रह्मा शिरः , विष्णु र्हृदयं, रूद्रः कवचं, परमात्मा शरीरं, पृथिवी योनिः , प्राणापान व्यानो दान समाना सप्राणा श्वेत वर्णा, सांख्यायन गोत्रा, चतुर्विंशत्यक्षरा षट् स्वरा, सरस्वती जिह्वा, पिंगाक्षी त्रिपदा गायत्री अशेष पापक्षयार्थे जपे विनियोगः ।

मालाप्रार्थन

- मां माले महामाये सर्वशक्ति स्वरुपिणि ।
  चतुर्वगस्त्वयि न्यस्तस्तमान मे सिद्धिदा भव ॥
  अविघ्नं कुरु माले त्वं गृह्णामि दक्षिणे करे ।
  जपकाले च सिद्ध्यर्थं प्रसीद मम सिद्धये ॥

ॐ अक्षमालाधिपतये सुसिद्धिं देहि देहि सर्वमन्त्रार्थसाधिनि साधय साधय सर्वसिद्धिं परिकल्पय परिकल्पय मे स्वाहा ।

मन्त्र - ॐ भूर्भुवः स्वः , तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात् ।

- वरेणियम् जप के समय बोलें ।

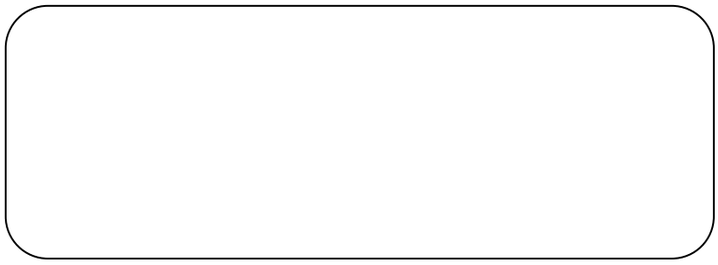
- वरेण्यं पाठ के समय ।
- गायत्री मंत्र का जप होठ हिले बिना ही होवे अर्थानुसन्धान पूर्वक शान्त चित्त से जप श्रेष्ठ है।

२५ जपोपरान्त न्यासः -

ॐ भूः हृदयाय नमः , ॐ भुवः शिरसे स्वाहा,
ॐ स्वः शिखायै वषट् , ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं कवचाय हुम् ,
ॐ भर्गो देवस्य धीमहि नेत्रत्रयाय वौषट् ,
ॐधियो यो नः प्रचोदयात् अस्त्राय फट्

२६ जपान्तर मुद्रा - सुरभि र्ज्ञान वैराग्यं , योनिः शंखोथ पंकजम् ।
लिंगं निर्वाण मुद्रा च जपान्तेष्टौ प्रदर्शयेत ॥

मुद्रा चित्र



२७ सूर्य प्रदक्षिणा - विनियोगः - **विश्वतश्चक्षुरिति मंत्रस्य विश्व कर्मा भौवन ऋषिः , त्रिष्टुप छन्दः , विश्वकर्मा देवता, सूर्य प्रदक्षिणायां विनियोगः ।**

मन्त्र - ॐ विश्वतश्चक्षुरूत विश्वतोमुखो विश्तो बाहु रुत विश्व तस्पात्।
सम्बाहुभ्यां धमति संपतत्रै द्या वा भूमि जनयन् देव एकः ॥
(यजु017/19)

२८ जप निवेदनम् - विनियोगः - **ॐ देवागातु विद इत्यस्य मनसस्पतिः , ऋषिः , विराट् छन्दः , वातो देवता, जप निवेदने विनियोगः ।**

मन्त्र - ॐ देवा गातु विदो गातुं वित्वा गातु मित ।
मनसस्पत इमन्देव यज्ञ ँ स्वाहा ववाते धाः ॥ (8/21)
अनेन गायत्री मन्त्र जपाख्येन कर्मणा सर्वान्तर्यामी भगवान् नारायणः प्रीयतां न मम् ।

२९ गायत्री कवच - विनियोगः - **ॐ** अस्य श्री गायत्रीकवचस्य ब्रह्मा ऋषिः, गायत्री छंदः गायत्री देवता, **ॐ** भूः बीजं, भुवः शक्तिः , स्वः कीलकं, गायत्री प्रीत्यर्थे जपे विनियोग : ।

ध्यानम् - पंच वक्त्रां दश भुजां सूर्य कोटि समप्रभां ।
सावित्रीं ब्रह्म वरदां चन्द्र कोटि सुशीतलाम् ॥
त्रिनेत्रां सितवक्त्रां च मुक्ताहार विराजितां ।
वराभयां कुशकशा हेम पात्राक्ष मालिकाम् ॥

शंख चक्राब्ज युगलं कराभ्याम दधतीं वराम् ।
सित पंकज संस्थां च हंसारुढां सुखस्मिताम् ॥
ध्यात्वैवं मानसाम्भोजे गायत्री कवचं जपेत् ॥

तदन्तर गायत्री कवच का पाठ करे –

ॐ ब्रह्मो वाच –
विश्वामित्र ! महा प्राज्ञ ! गायत्री कवचं श्रुणु ।
यस्य विज्ञान मात्रेण त्रेलोक्यं वशयेत क्षणात् ॥ १
सावित्री मे शिरः पातु शिखायाम मृतेश्वरी ।
ललाटं ब्रह्मदैवत्या भ्रुवौ मे पातु वैष्णवी ॥ २
कर्णौ मे पातु रुद्राणी सूर्या सावित्रिकाम्बिके ।
गायत्री वदनं पातु शारदा दशनच्छदौ ॥ ३
द्विजान् यज्ञप्रिया पातु रसनायां सरस्वती ।
सांख्यायनी नासिकां मे कपोलौ चंद्र हासिनी ॥ ४
चिबुकं वेद गर्भा च कण्ठं पात्वघनाशिनी ।
स्तनौ मे पातु इन्द्राणी हृदयं ब्रह्मवादिनी ॥ ५
उदरं विश्वभोक्त्री च नाभौ पातु सुरप्रिया ।
जघनं नारसिंही च पृष्ठं ब्रह्माण्ड धारिणी ॥ ६
पार्श्वौ मे पातु पद्माक्षी गुह्यं गो गोप्त्रिकावतु ।
ऊर्वोरों कार रूपा च जान्वोः संध्यात्मिकावतु ॥ ७
जंघयोः पातु अक्षोभ्या गुल्फयो र्ब्रह्म शीर्षका ।
सूर्या पदद्वयं पातु चन्द्रा पादां गुलीषु च ॥ ८
सर्वांगं वेदजननी पातु मे सर्वदा नघा ।
इत्येतत् कवचं ब्रह्मन गायत्र्याः सर्व पावनम् ॥ ९
पुण्यं पवित्रं पापघ्नं सर्व रोग निवारणम् ।
त्रिसंध्यं यः पठेत् विद्वान् सर्वान् कामान वाप्नुयात् ॥ १०
सर्व शास्त्रार्थ तत्वज्ञः स भवेत् वेद वित्तमः ।
सर्वयज्ञ फलं प्राप्य ब्रह्मांते समवाप्नुयात ॥ ११
प्राप्नोति जप मात्रेण पुरुषार्थां श्चतुर्विधान् ॥
श्री विश्वामित्र संहितोक्तं कवचं सम्पूर्ण

३० गायत्री तर्पणम् – विनियोगः ॐ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः , गायत्री छंदः , सविता देवता गायत्री तर्पणे विनियोगः ।

ॐ भूः ऋग्वेद पुरुषं तर्पयामि, ॐ भुवः यजुर्वेद पुरुषं तर्पयामि
ॐ स्वः सामवेद पुरुषं तर्पयामि, ॐ महः अथर्ववेद पुरुषं तर्पयामि
ॐ जनः इतिहास पुराण पुरुषं तर्पयामि, ॐ तपः सर्वागम पुरुषं तर्पयामि, ॐ सत्यं सत्यलोक पुरुषं तर्पयामि, ॐ भूः भूर्लोक पुरुषं तर्पयामि, ॐ भुवः भुवर्लोक पुरुषं तर्पयामि, ॐ स्वः स्वर्लोक पुरुषं तर्पयामि, ॐ भूः एकपदां गायत्रीं तर्पयामि, ॐ भुवः द्विपदां गायत्रीं तर्पयामि, ॐ स्वः त्रिपदां गायत्रीं तर्पयामि, ॐ भूर्भुवः स्वः चतुष्पदां गायत्रीं तर्पयामि , ॐ उषसी तर्पयामि, ॐ गायत्रीं तर्पयामि, ॐ सावित्रीं तर्पयामि, ॐ सरस्वतीं तर्पयामि, ॐ वेदमातरं तर्पयामि, ॐ पृथिवीं तर्पयामि, ॐ अजां तर्पयामि, ॐ कौशिकीं तर्पयामि, ॐ सांकृतिं

तर्पयामि, ॐ सार्वजितीं तर्पयामि, ॐ तत्सत्ब्रह्मार्पणमस्तु । (देवीभागवत)
(केवल प्रातः सन्ध्या में ही करें)

३१ गायत्री विसर्जनम् - विनियोगः - उत्तमे शिखरे इत्यस्य वामदेव ऋषिः , अनुष्टुप् छन्दः , गायत्री देवता, गायत्री विसर्जने विनियोगः ।

मन्त्र - उत्तमे शिखरे देवि ! भूम्यां पर्वत मस्तके
ब्राह्मणेभ्यो भ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथा सुखम् ॥
(तै.आ.प्र. 10 अ. 10)

३१ अभिवादनम् -
.....अमुक गोत्रोत्पन्नोहं .....प्रवरान्वितोहं श्रीमत् शुक्ल यजुर्वेदान्तर्गत वाजसनेयी माध्यन्दिनीय शाखाध्यायी, कात्यायन श्रोत्र सूत्र, पारस्कर गृह्य सूत्राश्रयी .....अमुक शर्माहं भो गुरो ! (आचार्यः) भवन्तं अभिवादये (अभिवादयामि) । भो वैश्वानर ! (अग्ने !) त्वां अभिवादयामि । भो भानो ! त्वां अभिवादयामि ।

- कान स्पर्श करके गोत्रादि उच्चारण पूर्वक नमन करना चाहिए ।
- दाहिने हाथ से दाहिना पैर वाये हाथ से वाया पैर स्पर्श करते हुए प्रणाम करना भी उत्तम है ।
- अज्ञात कुल शील जनों को हर हर महादेव आदि करें ।

३२ देवनमस्कारः -

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञ क्रिया दिषु ।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥
आकाशात्पतितं तोयं यथा गच्छति सागरं ।
सर्व देव नमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥
सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुख भाग्भवेत ॥
अनेन सन्ध्यो पासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयतां न मम्
॥ ॐ तत् सत् श्रीब्रह्मार्पणमस्तु ॥

आसन के नीचे जल स्पर्श करके माथे से **शक्राय नमः** बोलते हुए लगाये ।

विशेष - सन्ध्या-पूजा-जप-हवन-भोजनादि कर्म सिर ढककर पगड़ी बांधकर या रुमाल रखकर कभी नहीं करें । ब्रह्मरन्ध्र में तो केवल शिखा का ही आच्छादन हो अन्य नहीं ।

मध्याह्न सन्ध्या में विशेष

१- संकल्प में मध्याह्न सन्ध्या वंदनंअहं करिष्ये ॥

२- मध्याह्न सन्ध्या आचमन - विनियोगः - **ॐ आपः पुनन्तु इति ब्रह्मा ऋषिः , गायत्री छन्दः , आपो देवता, अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।**

मन्त्र - ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिः ब्रह्मपूता पुनातु माम् । यत् उच्छिष्टं अभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम् । सर्वं पुनन्तु मां आपः । असतां च प्रतिग्रह ँ स्वाहा ॥

(तै.आ.प्र.10 अ.30)

३ सूर्यार्घ्य १ ही देना है खड़े होकर ।

४ उपस्थान सीधे खड़े होकर दोनों हाथ की हथेलियां सूर्य के दिव्य प्रकाश को आत्मसात कर रही हो ऐसी मुद्रा में अविचल भाव से मण्डलादि पाठ पूर्वक यथाशक्ति उपस्थान करें ।

५ ध्यानम् - ॐ मध्याह्ने विष्णुरूपां च, तार्क्ष्यस्थां पीतवाससाम् ।
युवतीं च यजुर्वेदां, सूर्यमण्डल संस्थिताम् ॥

६ मध्याह्न में भस्म को चंदन मिलाकर लगाये । शेष सन्ध्या प्रातः कालवत् ही करनी चाहिए ।

सायं सन्ध्या विशेष

१ संकल्प में (सायं सन्ध्या वंदनमहं करिष्ये) ।

२ आचमन - विनियोगः - **ॐ अग्निश्चमेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिः छन्दः , अग्निर्देवता , अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।**

मन्त्र - ॐ अग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्यु कृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद अह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यां उदरेण शिश्ना अहस्तद् अवलुम्पतु । यत्किंच दुरितं मयि इदमहं मां अमृत यौनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

(तै.आ.प्र. 10 अ. 31)

३ सूर्यार्घ्य बैठकर दें / उपस्थान भी वैठकर करें ।

ध्यान - सायाह्ने शिव रूपां च वृद्धां वृषभ वाहिनीम् ।
सूर्य मण्डल मध्यस्थां सामवेद समायुताम् ॥

पारस्कर गृह्य सूक्तानुसार सन्ध्या सूत्र

१- उत्तीर्य धौते वाससी परिधाय - स्नानादि करके, विशुद्ध बिना सिले देव परिधान धारण करके, यथा काल सन्ध्या वंदनार्थ आसन पर बैठें ।

२- करौ प्रच्छाल्याचम्य - पवित्र होकर आचमन विधि से आचमन करके भस्म माला पवित्री धारण सहित संकल्प करें ।

३- त्रिरायम्यासून् - पूरक कुम्भक रेचक विधि से समन्त्रक प्राणायाम करें । प्रातः/मध्यान्ह/सायं आचमन करें ।
४- पुष्पाणि अम्बु मिश्राणि ऊर्द्ध क्षिप्त्वा - सूर्यार्घ्य दें ।

५- ऊर्ध्वं बाहुः सूर्यमुद्वीक्षन् उद्वयं-उदुत्यं-चित्रं-तच्चक्षुरिति गायत्र्या च यथाशक्ति बिभ्राड् इत्यनुवाक-पुरुषूक्त-शिव संकल्प-मण्डल ब्राह्मणैः इत्युपस्थाय प्रदक्षिणीकृत्य नमस्कृत्योपविशेत् । (सूर्य उपस्थानके समय इन मंत्रों का पाठ करें।)

६- दर्भेषु दर्भपाणिः स्वाध्यायं च यथाशक्त्या आदौ आरभ्य वेदम् - स्वाध्याय से तात्पर्य गायत्रीजप करें ।
अर्थात् १- सन्ध्या वैठकर ही होवे, बिना सिले वस्त्र धारण करके ही हो । २- पवित्र भाव से आचमन होवे ।३- प्राणायाम ।
४- सूर्यार्घ्य । ५-उपस्थान । ६- जप । यही सन्ध्या की प्रमुख विधि है।

प्रश्न- अपनी अवस्था बढ़ाने का सर्वोत्तम प्रमाणिक उपाय क्या है ?
उत्तर- प्राणायाम द्वारा यह संभव है । परमात्मा से मनुष्य को वर्ष मान से अवस्था नहीं मिलती अपितु स्वास गणना से मिलती है ।

सामान्यतया मनुष्य १ मिनट अर्थात ६० सेकिंड में 15 स्वांस लेता है, अर्थात ४ सैकिंड में एक सांस लेता है ।
(वराहोपनिषद् 5/2)(ध्याबिन्दुपनिषद् 61-62)(हंसोपनिषद् 11)

1 मिनट = 15 सांस	60 ÷ 15 4 सैकिंड में एक सांस
तो 1 घंटा = 900 सांस	60 × 15 = 900 सांस
24 घंटा = 21600 सांस	1440 × 15 = 21-600 सांस (एकदिन)
1 मास = 6,48.000 सांस	21600 × 30 (दिन) = 6,48,000 (मास)
1 वर्ष = 77,76.000 सांस	6,48,000 × 12 माह = 77-76,000 (वर्ष)
70 वर्ष = 54,43,20,000	77-76,000 × 70 वर्ष = 54,43,20,000

सामान्यतया 1 व्यक्ति 7० वर्ष की अवस्था तक ५४ करोड़ तेतालीस लाख वीस हजार सांस लेता है ।

यदि हम इस सांस की गति को प्राणायाम द्वारा कम कर लें, दिनचर्या व भोजनादि को सात्विक बना लें तो निश्चित आयु बढकर 150 से २०० वर्ष तक जा सकते हैं ।
हम १ मिनट अर्थात 60 सेकिंड में 3 या 4 सांस ही लें । ३ सेकिंड का पूरक, १४ सेकिंड का कुम्भक, ३ सेककंड का रेचक = २० । अथवा 2 सेकिंड का पूरक, १० सेकिंड का कुम्भक, ३ सेकिंड का रेचक = १५ सेकंड में एक सांस।

1 मिनट = 3 सांस	60 ÷ 20 3 सैकिंड में एक सांस
1 घंटा = 180 सांस	60 मि. × 3 = 180 सांस 1 घं

1 दिन = 4,320 सांस	24 घ. × 180 = 4,320 सांस (एकदिन)
1 मास = 1,29,600 सांस	4,320 × 30 (दिन) = 1,29,600 (मास)
1 वर्ष = 15,55,200 सांस	1,29,600 × 12 माह = 15,55,200 (1वर्ष)
70 वर्ष = 10,88,64,000	15,55,200 × 70 वर्ष = 10,88,64,000

1 मि. 15 सांस तो 70 वर्ष में = 54,43,20,000
1 मि. 3 सांस तो 70 वर्ष में = 10,88,64,000
43,54,56000

43,54,56000 = 15,55,200 – एक वर्ष के सांस
= 280 वर्ष बढाये जा सकते हैं ।

---

15 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 70 वर्ष
3 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 350 वर्ष
4 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 262 वर्ष
5 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 210 वर्ष
6 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 175 वर्ष
10 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 105 वर्ष
15 सां. = 1 मि. तो 54,43,20,000 सांस = 70 वर्ष

❖ उत्तेजना, व्यायाम् , परिश्रम, श्वासविकार आदिकी अवस्थामें श्वसनसंख्या 78 से 79 तक भी चली जाती है । ऐसा अमृतनादोपनिषद् के श्लोक 33 के अनुसार –

अशीतिश्च शतं चैव सहस्त्राणि त्रयोदश ।
लक्षश्चैकोननिःश्वासः अहोरात्रप्रमाणतः ॥

स्पष्ट है कि यह संख्या श्वसनक सन्निपात अर्थात् निमोनिया–सदृश विकारावस्थाओंकी है । जोकि 24 घं. में 1,13,180 तक भी जा सकती है ।

क्र.सं.	प्राणीका नाम	श्वास–प्रश्वासकी संख्या एक मिनटमें	आयु वर्षमें
1	कछुआ	4–5	140–155
2	सर्प	7–8	120
3	मनुष्य	16–18	100
4	कुत्ता	28–30	13–14
5	बन्दर	31–32	13–16
6	खरगोश	38–39	8–9

प्रश्न– गृहस्थ ब्रह्मचारी कैसे हो सकता है ?
उत्तर– सदगृहस्थ सदाचारी वह सज्जन जो शास्त्राज्ञानुसार विहित तिथियों को छोड़कर अन्य किसी भी रात्रि में समागम की इच्छा नहीं करता । दिन में तो कदापि नहीं करता । वह गृहस्थ ब्रह्मचारी है

प्रश्न– विहित तिथि क्या है ?
उत्तर– रजो दर्शन के ४ दिन 4

दोनों पक्ष की अष्टमी 2
दोनों पक्ष की एकादशी 2
दोनों पक्ष की त्रयोदशी 2
दोनों पक्ष की चतुर्दशी 2
अमावस्या 1
पूर्णिमा 1
पितृ श्राद्ध का दिन - 14 दिन
तीर्थ यात्रा में -
पति-पत्नी का कोई नैमित्तिक व्रत हो -

उपर्युक्त तिथियां निषिद्ध तिथियां हैं । इनको छोड़कर शेष दिवसों में परस्पर प्रसन्नता पूर्ण सहमति से भगवत्स्मरण पूर्वक समागम का अभिलाषी ही गृहस्थ ब्रह्मचारी है ।

वर्ज्यतिथीरँस्त्यक्त्वा ऋतौ उपेयात् भार्यायामेव उपेयात् ।

उसमें भी पुत्रेच्छु - 6,10,12 वी रात्रियों में तथा कन्येच्छु - 5,7,9 वी रात्रियों में गर्भाधान करे ।

प्रश्न- संध्या करने का फल होता है या नहीं ? क्योंकि नित्य कर्म मानकर कुछ लोग संध्या फल का निषेध करते हैं ?

उत्तर- अरे भाई ! संसार में कोई भी कर्म निष्फल नहीं होता । सभी का कुछ ना कुछ फल अवश्य है ।

- नित्य कर्म के संपादन से चित्त शुद्धि होती है ।
- संध्या नित्य कर्म है इसे न करने पर दोष लगता है । करेंगे तो प्रत्यवाय से बच जाते हैं ।
- प्रातः सायं मध्यान्ह आचमन के मंत्रों में लिखा है कि अभक्ष्य भक्षण, उच्छिष्ट भक्षण, रात्रि अथवा दिवस में मनसा वाचा कर्मणा जो भी दुष्कृत हुए हैं । वे इस मंत्र पूत जल के आचमन से नष्ट हो जाये ।
- अघमर्षण करने का प्रत्यक्ष फल है, भाव पूर्वक करें तो निष्पापता निर्मलता व प्रसन्नता का अनुभव होता है ।

संध्यादि नित्य कर्मणां करणे विशेष फलं नोद्घुष्टं तथापि फलं तु भवत्येव । नित्यकर्म संपादनाभावे प्रत्यवायः ।

प्रश्न- आसन कैसा हो ?

उत्तर- सर्वोत्तम कुशा का (**चैलाजिनकुशोत्तरं**) कुशा मृगचर्म तथा इनके ऊपर ऊर्ण का आसन हो ।

कृष्णमृगचर्म से ज्ञान सिद्धि तथा व्याघ्रचर्म से मोक्षलाभ है ।

कुशासने ज्ञानसिद्धिः ।

बिना आसन धरती पर बैठने से दुखः **(धरण्यां दुख सम्भूतिः)**
लकड़ी पर बैठने से दौर्भाग्य **(दौर्भाग्यं दारुजासने)**
वांस निर्मितासन से दरिद्रता **(वंसासने दरिद्रः स्यात)**
पत्थर पर बैठने से व्याधि पीडा **(पाषाणे व्याधि पीडनम्)**
तिनकों पर बैठने से यश नाश **(तृणासने यशो हानिः)**
पत्तों पर बैठने से चित्तविभ्रम **(पल्लवैश्चित्त विभ्रमः)**

वस्त्रासन पर बैठने से जपध्यानतप हानि (जपध्यानतपोहानिं कुर्वन्वस्त्रासनं तथा)

ऊर्ण का आसन हो, कुशा का हो ये ही प्रशस्त हैं ।

प्रश्न- वर्तमान सृष्टि को प्रारंभ हुए कितने वर्ष हो चुके ?

उत्तर- 1 अरब 96 करोड़ 8 लाख तरेपन हजार एक सौ बीस ।

1,96,8,53,120 पूरे हुए चैत्र शुक्ल प्रतिपदा 2076 को ।

कलियुग	4,32,000
द्वापर	8,64,000
त्रेता	12,96,00
सतयुग	17,28,000

एक चतुर्युगी - 43,20,000

एक मन्वंतर = 71 चतुर्युगी अर्थात् 43,20,000

× 71

30,67,20,000

6 मन्वंतर = 30,67,20,000

× 6

1,84,03,20,000

सातवें मन्वंतर में 27 चतुर्युगी बीती अर्थात् 43,20,000 × 27 = 11,66,40,000

28 वीं चतुर्युगी का बीता समय = सत = 17,28,000

त्रेता = 12,96,000

द्वापर = 8,64,000

वर्तमान कलि = 5,120

38,93,120

कुलयोग- 6 मन्वंतर = 1,84,03,20,000

27 चतुर्युगी = 11,66,40,000

28 वीं वर्तमान चतुर्युगी = 38,93,120

1,96,08,53,120

1 मन्वंतर = 30,67,20,000

14 मन्वंतर = × 14

4,29,40,80,000

वीता समय - 1,96,08,53,120

अभी शेष - 2,33,32,26,880

प्रश्न- भस्म के पांच नाम तथा अर्थ ?

उत्तर-

विभूति	भृशं ऐश्वर्य कारणात् विभूति	ऐश्वर्य दात्री
भस्म	सर्वाघ भक्षणात भस्म	पाप विनाशिका
भसित	भासनात भसितम्	प्रकाशिका
क्षार	क्षारणात् आपदां क्षारं	विपत्विनाशक
रक्षा	भूत प्रेत पिशाच ब्रह्मराक्षसा पस्मार भपभीतिभ्यो भिरक्षणात् रक्षा	रक्षिका

(बृहज्जावालोपनिषत् प्रथम ब्राह्मण)

प्रश्न- त्रिपुण्ड्र की तीन रेखाओं में क्या दिव्यता है ?

उत्तर- त्रिपुण्ड्र की तीन रेखायें अर्थात् ब्रह्मसत्ता ।

(ब्रह्मनि.कर्मसमु.) (भस्मोद्धूलनं)

	प्रथम रेखा	द्वितीय रेखा	तृतीय रेखा
अग्नि	गार्हपत्य	दक्षिणाग्नि	आहवनीय
प्रणव	अ	उ	म
गुण	रजोगुण	सतोगुण	तमोगुण
लोक	भूलोक	अन्तरिक्ष	द्यौ
आत्मा	आत्मा	अन्तरात्मा	परमात्मा
शक्ति	क्रियाशक्ति	इच्छाशक्ति	ज्ञानशक्ति
वेद	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद
सवन	प्रातः सवन	माध्यन्दिनं	तृतीय (सायं)
देवता	महादेव	महेश्वर	शिव

प्रश्न- क्या संध्या की कोई संक्षिप्ततम विधि भी है ? जिसके करने से प्रत्ययवाय (दोष) मुक्त हो सकें, नित्य कर्म के करने का नियम निभ जाये ।

उत्तर- पूजा घर में जाकर -

1. अपवित्रः पवित्रो वा ।
2. आचमन ।
3. चंदन भस्म अथवा जल से ही तिलक करें ।
4. संकल्प करें ।
5. गायत्री मंत्र से प्राणायाम ।
6. गायत्री मंत्र से सूर्यार्घ्य ।
7. गायत्री मंत्र से उपस्थान ।
8. 10 बार गायत्री जप लें । हो गई संध्या ।

यदि इतना भी समय न हो तो आचमन, प्राणायाम, सूर्यार्घ्य, गायत्री जप ही करले । परंतु ये व्यवस्था अत्यल्प काल होने से संकट काल के लिए है, नित्य के लिए नहीं है ।

1. आचमन 2. प्राणायाम 3.सूर्यार्घ्य 4. जप

प्रश्न- यात्रा काल में ऑफिस में, सभा में, मंचपर कथा में जलाभाव में संध्या कैसे करें ?

उत्तर- ट्रेन प्लेन बस में कहीं भी यात्रा में हैं । संध्या का समय हो गया और जलादि प्राप्त नहीं है । अथवा जल हो भी तो शुद्धि नहीं है । ऐसे समय में मानसिक संध्या करनी चाहिए । जो विधि हम आसन पर बैठकर करते हैं । वही वही विधि नेत्र वंद करके मानसिक वृत्तियों से करें । साथियों को बोल दें कृपया 15 मिनट का अवकाश दें मैं ध्यान कर लूं । ये मेरा नियम है । प्रारम्भ में लोग मजाक उड़ा सकते हैं परंतु एक दिन आपका यही नियम लोगों में श्रद्धा उत्पन्न करेगा । भले ही वे ऐसा स्वयं न करें । तब भी आपके ध्यान का समय होते ही सहयोगी मुद्रा में आजायेंगे । स्वयं बोलेंगे आपका ध्यान का समय हो रहा है। प्रत्येक परिस्थिति में अवश्य अवश्य करें ।

संभव हो तो घर पहुंचकर देर भले हो तो भी संध्या करना ही चाहिए । यदि न कर सको तो भी नियम तो नहीं ही टूटा । फिर मानसिक करके घर जाकर पुनः करना अधिक लाभप्रद है ।

- **"आपादि-अध्वनि-अशक्तश्च संध्यां कुर्वीत मानसीम्"** (गौतम.)

प्रश्न- विनियोग में जल प्रयोग करना चाहिए क्या ?

उत्तर- विधि वाक्य प्राप्त नहीं हैं । गुरुजन विनियोग काल में जल प्रयोग करते आए हैं । तो करें । यदि केवल विनियोग का पाठ मात्र करते हैं । तो आप भी वैसा ही करें । विनियोग का उद्देश्य है मंत्र दृष्टा ऋषि, छंद, देवता तथा कर्म संसाधक बोध की प्राप्ति होना ।

प्रश्न- सूतक काल में संध्या कैसे करें क्योंकि नित्य कर्मत्वात् संध्या अत्याज्य होनी चाहिए ?

उत्तर- नित्य कर्मत्वात् सूतकादि में भी संध्या नहीं त्यागी जाती है ।

१- मानसिक संध्या करें "सूतके मानसीं संध्यां कुर्यात् वै सुप्रयत्नतः" ।

2- अर्घ्य पर्यन्त ही करें मानसिक करें ।

"अर्घ्यान्ता मानसी संध्या" (निर्णयसिंधु)

"कुशवारि विवर्जिता" (निर्णयसिंधु)

३- मानसिक विधि से १० गायत्री जपने से संध्या हो जाती है ।

"गायत्रीं दशधा जप्त्वा संध्यायाः फलमाप्नुयात्" ।

निष्कर्ष- कोई भी स्थिति हो- संध्या अत्याज्य है । जलादि के बिना, पूजा आसन पर गए बिना, कहीं भी मानसिक करें ।

प्रश्न- आचमन कितने करें, किन मंत्रों से करें ? आचमन करने के बाद आंख नाक कान हृदय शिर क्यों छूयें ।

उत्तर- आचमन 4 करें

ऋग्वेदाय नमः , यजुर्वेदाय नमः , सामवेदाय नमः , अथर्ववेदाय नमः ।

(पारस्कर..)

१- ऋग्वेदाधिष्ठातृ देवता प्रसन्न होते हैं ।

2- यजुर्वेदाधिष्ठातृ देवता प्रसन्न होते हैं ।

3- सामवेदाधिष्ठातृ देवता प्रसन्न होते हैं ।

4- अथर्ववेद तथा इतिहास पुराणाधिष्ठातृ देवता प्रसन्न होते हैं ।

➢ आचमन के समय उंगलियों से गिरते जल से नाग यक्ष कुवेर सर्व देव प्रसन्न होते हैं । पैरों के धोने से पितर प्रसन्न होते हैं ।

(यत्पादाभ्युक्षणं पितरस्तेन प्रीणन्ति)

मुख के स्पर्श से अग्नि प्रसन्न, नाक के स्पर्श से वायु प्रसन्न, नेत्रस्पर्श से सूर्य प्रसन्न, कान के स्पर्श से दिशायें प्रसन्न, नाभि स्पर्श से ब्रह्मा प्रसन्न, हृदय स्पर्श से परमात्मा प्रसन्न, शिर स्पर्श से रूद्र शिव प्रसन्न, वाहुस्पर्श से विष्णु प्रसन्न ।

आचमन के उपरान्त मध्यमा अनामिका से ओष्ठमुखस्पर्श, तर्जनी अंगूठे से नासिका, मध्यमा अंगुष्ठ से नेत्र, अनामिका अंगुष्ठ से कानों को, कनिष्ठिका अंगुष्ठ से नाभि, हाथ से हृदय, सभी उंगुलियों से शिर को स्पर्श करें ।

प्रश्न- पतित सावित्रीक दोष क्या है ? इसका प्रायश्चित्त क्या है ?

उत्तर-

१- ब्राह्मण- १६ वर्ष अतिक्रान्त हो जाये ।

क्षत्रिय- २२ वर्ष बीत जाये ।

वैश्य- २४ वर्ष का हो जाये ।

इस निर्धारित समय तक अकारण या सकारण इनका उपनयन न हो तो ये पतित सावित्रीक हो जाते हैं । (पारस्कर ग. 2/5/36)

अब इनको **"न एनान् उपनयेयुः** (जनेऊ न करें)

न एनान् अध्यापयेयुः (इनको वेद न पढायें)

न याजयेयुः एनान् (होमादिक न कराये)

न एभिः व्यवहरेयुः (स्नान आसन भोजन विवाहादि न करें)

शिष्टाः एतान् पतित सावित्रीकान् कथमपि न उपनयन संस्कारेण न संस्कुर्युः । कदाचित्(यदि) **केनचित्**(किसी द्वारा) **लोभादिवशात्**(लोभ ये) **अज्ञानादिवशात्**(अज्ञान से) इनका जनेऊ जैसे कैसे भी करा दिया जाये (तथाकथित सुधारवदी समाजी या परिवारी द्वारा) तो इनको (**न अध्यापयेयु वेदं न पाठयेयुः)** वेद न पढ़ायें ।

किसी भ्रमित अभिमानी सुधारक ने ऐसे अपात्रों को मंत्र भी पढ़ा दिए हो तो भी शिष्ट जन इनका यज्ञ न करायें **(न याजयेयु यज्ञं न कारयेयुः)** कोई प्रलोभन ग्रस्त होकर इनका यज्ञ भी करा दे तो भी शिष्ठजन शास्त्रज्ञ मनीषी इनसे रोटी बेटी का सम्बन्ध न बनायें ।

२- पिता पितामह(बाबा) प्रपितामह(परबाबा) इन तीनों का उपनयन न हुआ हो तो इस चतुर्थ पीढ़ी में उत्पन्न बालक को भी पतित सावित्रीक कहते हैं । इस समयाति क्रान्त तथा व्रतच्छेदन दोषयुक्त जनों को व्रात्यस्तोम करके ही उपनयनादि करना चाहिए ।

"तेषां व्रात्यस्तोमेन इष्ट्वा कामं अधीयीरन व्यवहार्या भवन्ति" (2/5/44)

यद्यपि प्रत्यक्षतया वेदोक्त कोई प्रायश्चित्त तो है ही नहीं तथापि अनादिष्ट प्रायश्चित्त भी शिष्ट सम्मत है ।

प्रश्न- ये अनादिष्ट प्रायश्चित्त क्या है ?

उत्तर- जिसका प्रत्यक्ष आदेश (विधि) तो नहीं है, न आदिष्टः इति-

मुख्य काले नरैः कर्म, कर्तुं यदि न शक्यते ।

गौण कालेपि कर्तव्यं तदनादिष्ट पूर्वकम् ॥

मुख्य काल में विहित कर्म न किया जा सका हो तो गौण काल में भी कर ही लेना चाहिए । अनादिष्ट प्रायश्चित्त पूर्वक।

- **"अकरणान्मंद करणं श्रेयः"** न करने से विलम्ब से करना भी उचित है ।

- जप, पूजा, ध्यान, पाठ होमादि के समय अपान वायु होने पर हंसने पर, मिथ्या भाषण पर, चूहा-बिल्ली स्पर्श होने पर आक्रोश करने पर, क्रोधआने पर, आचमन करने से ही शुद्धि है ।

प्रायश्चित्तः -

१- व्रात्यस्तोम न कर सके तो

२- औद्दानिक व्रत करे- २ मास यावकाहारी 1 मास गौदुग्ध १५ दिन गौ दही सप्ताह भर गोघृतपान, अयाचित 6 रात्रि, ३ रात जल, अहोरात्र निर्जल करे तव जनेऊ होगा ।

३- तीन चांद्रायण व्रत करके उपनयन कराये । गोदान भी करें ।

४- मासभर गोदुग्धपीये गोदान करें । तब यज्ञोपवीत कराये ।

प्रश्न- कार्य सिद्धि की उत्तम विधि क्या है ?

उत्तर- सुमन्त्रिते सुविक्रान्ते सुकृते सुविचारिते ।

सिध्यन्ति अर्थाः महाबाहो (भीम) दैवं चात्र प्रदक्षिणम् ॥

(महाभारत)

धर्मराज भीम से कहते हैं -

1- सुमन्त्रणा परस्पर परिजनों सदस्यों संग सम्यग विचार करें

2- आत्मबल का निरीक्षण आत्मनिरीक्षण करें ।

3- शुभ संकल्प हेतु-सदाचार योजना करें ।

4- ऊहापोह लाभ हानि विचार करें ।

धृत्युत्साह समन्विते, सिद्धसिद्धयोः निर्विकारः ।

धैर्य व उत्साह पूर्वक पूर्ण क्षमता से कार्य करें । सफलता तथा असफलता से प्रभावित हुए विना आगे बढते जायें ।

प्रश्न- शरीरस्थ १० वायु तथा उनके स्थान ?

1- प्राण	-	हृदि,	2- अपान	-	गुदा
3- समान	-	नाभि,	4- व्यान	-	सर्वशरीर
5- उदान	-	कंठ,	6- नाग	-	उद्गिरण
7- कूर्म	-	उन्मीलन,	8- कृकल	-	क्षुधा
9- देवदत्त	-	जृंभा,	10- धनंजय	-	पोषण

प्रश्न- शरीरस्थ १० अग्नियां तथा उनके स्थान ?

उत्तर-

1- वाभ्राजक	-	त्वचा,	2- रजक	-	रक्त
3- क्लेदक	-	मांस,	4- धावक	-	मेदा
5- निःस्नेहक	-	अस्थि,	6- बन्धक	-	मज्जा
7- प्रावक	-	शुक्र,	8- व्यापक	-	कफ
9- पावक	-	पित्त,	10- श्लेष्मक	-	वात

प्रश्न- उच्चतम कोटि के साधक (सन्यासी) के कर्तव्य क्या है ?

उत्तर- स्नानं शौचं तथा भिक्षां, नित्यमेकान्त सेवनम् ।

भिक्षोस्चत्वारि कर्माणि, पंचमं नोपलभ्यते ॥ (यतिदण्डवैश्वर्य.)

स्नानं = मनोमलत्यागः , रागद्वेष संकल्पादि मुक्त ।

शौचं = इन्द्रिय निग्रहः , इन्द्रियों का विषय से विमुख होना ।

भिक्षां = ब्रह्मामृतं पिवेत् खेचरी द्वारा रस पान ब्रह्मचिन्तन प्रणवामृत पान।

ऐकान्तं = द्वैत वर्जितम् ब्रह्ममयं जगतसर्वं।

प्रश्न- १०८ या १००८ नामों से पूजा का तात्पर्य क्या है ?

उत्तर- मानव देह में १०८ गोपनीय चक्र हैं ।

अष्टोत्तर शते चक्रे मंत्र पिंडाक्षरात्मके ॥ (यति दण्डै.)

इनके जागरण हेतु ही तत्वज्ञ ऋषियों ने इन दिव्य नामों का उद्घाटन किया । दुर्भाग्य ये है कि इस रहस्य के विज्ञाता दुर्लभ है । १००० नाम मणिपूरस्थ

चक्र की 10 पंखुड़ियां, अग्नि की १० कलायें प्रत्येक कला हेतु 100-100 मन्त्र हैं ।

प्रश्न- मनुष्य के कर्म फल कब प्राप्त होते हैं ?

उत्तर- मरने पर द्वितीय जन्म में मानव कर्म फल पाता है ।
देवता को तत्काल कर्म फल प्राप्त होता है ।
सद्यः फलन्ति कर्माणि देवत्वे प्रेत्य मानुषे । (14/12 मत्स्य पु.)
(प्रत्ये = परलोक)

प्रश्न- पंच महाभूत तथा पंचायतन का क्या संबंध है ?

उत्तर-

पृथ्वी	-	शिव	प्रलय
जल	-	गणेश	निग्रह
तेज	-	शक्ति	अनुग्रह
वायु	-	सूर्य	सृष्टि
आकाश	-	विष्णु	स्थिति

प्रश्न- यतिदण्ड ग्रन्थि भेद से उनके नामादि आधार क्या है ?

उत्तर-

ग्रन्थि	दण्डनाम	अधिष्ठातृदेवी	देवता	योग	देह चक्र दल
६	सुदर्शन	भुवनेश्वरी	ब्रह्मा	मंत्रयोग	स्वाधिष्ठान ६
८	नारायण	महालक्ष्मी	नारायण	मंत्रभक्ति	अधोमुख मणि स्वाधिष्ठान ८
१०	गोपाल	दक्षिण काली	विष्णु	भक्ति	उर्ध्वमणिपूर १०
१२	वासुदेव	कुब्जिका	रुद्र	कर्मयोग	अनाहत १२
१४	अनन्त	गुह्य काली	ईश्वर	ज्ञानयोग	विशुद्धि अधो १४

प्रश्न- क्या राधा रानी वृंदावन की अधीश्वरी हैं ?

उत्तर- **राधा वृंदावने वने ।** (मत्स्यपुराण 13/38)
भगवती मां सती ने दक्ष (स्वपिता) द्वारा शिवोपेक्षा कियेजाने पर यज्ञ स्थल पर आत्मदाह की प्रतिज्ञा की तव दक्ष शरण में आया क्षमा मांगी । मां सती ने कहा १०८ तीर्थ में मेरे इन इन स्वरूपों का दर्शन करने से दोष मुक्त होगा ।
चित्रकूटे तथा सीता विन्ध्ये विन्ध्यवासिनी । (मत्स्य पुराण १३/३९)
"सह्याद्रौ एक वीरा तु" (मत्स्य पुराण १३/40)
सह्याद्रि पर्वत पर एकवीरा देवी रुप में ।

प्रश्न- व्यास जी की माता सत्यवती का पूर्व जन्म ? (मत्स्य पु. १4 वां.)

उत्तर- अग्नि ष्वात्त नामक पितरों की अच्छोदा नामक कन्या ने दिव्य सहस्र वर्षों तक अच्छोद नामक सरोवर पर तप किया । उनके तप से प्रसन्न होकर वर प्रदानार्थ पधारे पितरों में से एक मदनोपम अमावसु को देखकर सकाम हुई अच्छोदा का पतन हुआ धरा पर गिर पड़ी । जिस तिथि को यह घटना घटी उसका नाम अमावस्या प्रसिद्ध हो गया **(अमावसु द्वारा अस्वीकृत अच्छोदा)** अच्छोदा के क्षमा याचना करने पर पितरों ने कहा २८ वें द्वापरान्त में तुम

उपरिचर वसु मत्स्य कन्या बनकर भगवदावतार व्यास जी को (पराशर संसर्ग से) जन्म देकर पुनः देवलोक पधारोगी ।

स्वर्ग में अष्टका नाम होगा, धरती पर सत्यवती तथा अच्छोदा नदी भी बनोगी।

प्रश्न- श्राद्ध तर्पण का औचित्य क्या है ?

जलमध्ये जलं याति कथं तृप्यन्ति पूर्वजाः ।
एवं पिण्डादि पूजा च सर्वमत्रैव दृश्यते ।
कथं एवं स मन्यामः पित्राद्यैरुपभज्यते ॥

(स्क.माहे.कौम. 40/140)

तर्पणार्थ गृहीत अंजली का जल जल में ही गिरता है, पिण्डदानादि भी यहीं पड़ा दिखता है तो कैसे माने कि इससे दूरस्थ अदृश्य अज्ञात पितर तृप्त होंगे ?

उत्तर- पंचतन्मात्रा (शब्द स्पर्श रूप रस गन्ध) मन बुद्धि अहं प्रकृति ये नवतत्व मय सूक्ष्म अदृष्ट देह दशमा परम पुरुष यह संघात एवं संघर्ष ही जीव संज्ञक है यही

नवतत्वमयं देहं दशमः पुरुषो मतः । (स्क.मा.कौ. 40/146)

गन्ध रस स्पर्शादि द्वारा उपभोग करता है तर्पण श्राद्ध का । **जैसे**- पशु योनि में गए पितर तृण रूप से, मनुष्य योनि में गये पितर सुस्वादु अन्न रूप से, देवयोनि में गए हुए अन्नादि के सार से तृप्ति पाते हैं ।

यथा तृणं पशूनां च नराणामन्न मुच्यते ।
एवं दैवत योनीनां अन्नसारस्य भोजनम् ॥ (स्क.मा.कौ. 40/148)
तस्मात् गन्धेन तृप्यन्ति रसतत्वेन ते तथा ।
शब्द तत्वेन तुष्यन्ति स्पर्श तत्वं च गृह्यते ॥ (स्क.मा.कौ. 40/147)

अचिन्त्य शक्ति से वे सार सार लेते हैं, शेष यहीं पड़ा रह जाता है ।

शक्तयः सर्वभावानां अचिन्त्य ज्ञान गोचराः ।
तस्मात् तत्वं प्रगृह्णन्ति शेषमत्रैव दृश्यते ॥ (स्क.मा.कौ. 40/149)

जैसे- भ्रमर पुष्प से पराग लेता है वैसे ही पितर भी।

प्रश्न- शास्त्रीय द्रष्टि से आहूति देने का अधिकारी कौन नहीं है ?

उत्तर-

नैव कन्या न युवतिः नामन्त्रज्ञो न बालिशः ।
परिवेष्टाग्नि होत्रस्य भवेन्नासंस्कृतस्तथा ॥ (महाभारत शा.प.165/21)

कन्या (10 वर्ष से पूर्व तक) युवती (10 वर्ष के उपरान्त, किशोरी प्रौढा आदि भी) मंत्र ज्ञान रहित मूर्ख, अनुपनीत (यज्ञोपवीत संस्कार रहित)आदि कोई भी हवन का अधिकारी नहीं है ।

- जो मोह पूर्वक ऐसा करता है वह घोर नरक में गिरता है ।
  नरके निपतन्त्येते जुह्वतः स च यस्य तत् ।
  तस्मात् वैतान कुशलो होता स्यात् वेदपारगः ॥ (मनु. 11/37)
- **न कन्या नैव युवतिः नाल्पविद्यो न वालिशः ।**
  होता स्यादग्नि होत्रस्य नार्तो ना संस्कृतस्तथा ॥ (मनु.11/36)

प्रश्न- आहुति देने का अधिकारी कौन ?

उत्तर- ब्राह्मण क्षत्रिय एवं वैश्य कुलोत्पन्न शिखा सूत्र संपन्न, संध्यावंदन निष्ठ, सविधि गुरुमुख सम्प्राप्त वेदमंत्र ज्ञाता द्विज ही यज्ञ में आहुति प्रदान की सेवा दे सकते हैं, यदि ये द्विज भी शिखा सूत्र रहित हैं, तो यज्ञशाला में प्रवेश भी नहीं कर सकते। सबकी यज्ञीय सेवा शास्त्र द्वारा निर्धारित है । जैसे - गव्य

पदार्थों के लिए गौ चाहिए, समिधा हेतु वृक्ष चाहिए, मन्त्रोच्चारण तथा आचार्यत्व हेतु वेदज्ञ आचारवान ब्राह्मण चाहिए, क्षत्रिय वैश्य विप्र यजमान रूप में चाहिए, रक्षार्थ क्षत्रिय चाहिए (जैसे - विश्वामित्रजी के यज्ञ की रक्षा राम लक्ष्मण ने की) धन भोजन दानादि के लिए धनिकवर्ण चाहिए । समग्र कार्यों के संपादन हेतु, यज्ञनिर्माण से लेकर स्वच्छता तक । जल सेवा, आवास सेवा, सुरक्षा सेवा, सहायक वर्ग, हेतु शूद्र वर्ण के भाई भी परमावश्यक है । यजमान पत्नी भी आवश्यक है । भगवान कृपा करके हमसे कोई भी एक सेवा यज्ञ में ले लें यही प्रार्थना करें । यज्ञ की निन्दा न करें, यज्ञ विधान पर संशय न करें । सर्वहितकारक यज्ञ मानवता का मूल है ।

- **"वसन्ते ब्राह्मणो अग्नीनादधीत्, ग्रीष्में राजन्यो वर्षासु वैश्यः" ॥**

(शतपथ ब्रा. 2/1/3/5)

- **"वसन्ते ब्राह्मणमुपनयीत, ग्रीष्मे राजन्यम् , शरदि वैश्यम् ।**

(आपस्तम्ब 1/1/1/19)

यज्ञाधिकारी के उपनयन तथा अग्नि संस्कार का संकेत वसन्तर्तु में ब्राह्मण, ग्रीष्मऋतु में क्षत्रिय, शरदऋतु में वैश्य (स्त्री तथा शूद्र का कुत्रापि संस्कार निर्देश नहीं है अतः उनका अधिकारित्व भी आहुति प्रदान करने में नहीं सेवा व्यवस्था नियोजन में है ।)

- **ब्राह्मण राजन्य वैश्यानां श्रुतेः** (कात्यायन श्रौत्र 1/1/6)
- **"अपि वा वेद निर्देशात् अपशूद्राणां प्रतीयेत"**

(पूर्व मीमांसा 6/1/33)

अपशूद्र शब्द से अपगताः शूद्राः येभ्यः
ते अपशूद्राः तेषां अपशूद्राणां (ब्रह्मक्षत्रियविशां)
एव यज्ञाराधने (आहुति प्रदाने) अधिकारः नान्येषां
अन्येषां तु सेवायां व्यवस्थायां एव अधिकारः ।
सश्रद्धया सेवया एव ते तत् सर्वं फलं प्राप्नुर्वान्त यत्
ब्राह्मणाः विधि पूर्वकं यज्ञं कृत्वा प्राप्नुवन्ति।

- यज्ञ परिभाषा में "स त्रयाणां वर्णानां ब्राह्मण राजन्ययोः वैश्यस्य च" भी लिखा है द्विज ही यज्ञ में आहुति प्रदान का पात्र है ।
- शिखा सूत्र से द्विज भी तभी स्वीकार्य हो सकते हैं । जब ये वेदोक्त सन्ध्या वंदन निष्ठ हो, मन्त्रज्ञ सात्विक हों ।

प्रश्न- व्याख्यानम्- विधि क्या है ?

उत्तर- पदच्छेदः पदार्थोक्ति विग्रहो वाक्य योजना ।
आक्षेपश्च समाधानं व्याख्यानं षड्विधं स्मृतम् ॥

१- **पदच्छेद** = विषय को स्पष्ट सरल करने हेतु पदों का विभाजन करना ।

२- **पदार्थोक्ति** = पदों का अर्थ सम्यक्तया स्पष्ट करके जिज्ञासुओं को समझाना ।

३- **विग्रह** = वृत्यर्थ बोधकं वाक्यं विग्रहः
अर्थबोधनार्थ वाक्य विन्यास प्रस्तुति ।

४- **वाक्य योजना** = अंग बोधक वाक्यस्य अंगि बोधक वाक्येन सह एक वाक्यता । वाक्यों का सिद्धन्तानुरूप समायोजन ।

५- **आक्षेप** = प्रतिपक्ष की भावना से पूर्व पक्ष की (प्रतिषेध पुरः सरोक्तिः) उपस्थापना, संभावित खंडन पक्ष का विचार ।

6- **समाधान** = सिद्धान्त की स्थापना (सिद्धान्तानुकूल तर्कादिना सम्यगर्थावधारणम्)

प्रश्न- ज्ञानार्जन विधि क्या है ?

उत्तर- **आचार्यात्पादमादत्ते, द्वितीयं वै स्वमेधया।**
तृतीयं ब्रह्मचारिभ्य, तुर्य काल क्रमेण च ॥
आगमकालेन स्वाध्यायकालेन ।
प्रवचनकालेन व्यावहारकालेन ॥ (महाभाष्ये)

आगम काल - शिक्षक आचार्य गुरुदेव से पढते समय केवल 25% (एक पाद) विद्या प्राप्त होती है । स्वाध्याय काल अर्थात् स्वयं के पुनः पाठ का आवर्तन चिन्तन करने से 25% दूसरा पाद विद्या प्रवचन काल अर्थात् सहपाठियों संग विचान विमर्श करने से भी 25% तृतीय पाद विद्या आती है । व्यवहार काल अर्थात् शेष 25% विद्या तत्व तो काल क्रम से धीरी धीरी अनुभव करके परिपक्व होने से ही आती है ।

25% शिक्षकसे
25% स्वयं के चिन्तन से
25% खण्डनमण्डन (क्यों क्यों पहीं) पमर्वक समान विषय वाले सह पाठियों संग विमर्श से ।
25% समय संसार परिस्थितियां सिखाती हैं ।

मृगव्ध, सर्प, निर्ऋति, अजैकपाद, अहिर्वुध्न्य, पिनाकी, दहन ईश्वर, कपाली, स्थाणू, भग, धातार्यमा मित्रं वरुणांश इन्द्र विवस्वान पूसा त्वष्टा सविता पर्जन्य विष्णु (महाभारत आ.प. 122)

- कथा शब्द का निर्वचन
  "था हेतौ छन्दसि"5/3/26 वैदिक यथा तथा कथा
  किम् शब्द से था प्रत्यय = कथा
  अथवा-प्रबन्धस्य=वाक्य विस्तारस्य या कल्पना रचना सा कथा ।
  (चिन्ति पूजि कथि कुम्बि चर्चश्च 3/3/105)
  अंग प्रत्यय-कथा / कथयति इति सा कथा ।

निर्गुण निराकार ब्रह्म सगुण साकार होकर कैसे जगद्रक्षण करता है धर्मस्थापना सज्जन रक्षण दुष्ट दमन अधर्म उन्मूलन कैसे करता है उसको जिस विधि से जाना जाये वही कथा है ।

एक- ब्रह्म
दो- नेत्र, जीवात्मा, परमात्मा
तीन- सत, रज, तम, त्रिदेव,त्रिलोक
चार- वेद, धाम, मठ, नीति
पांच- देवतरु= मंदार, पारिजात, संतान, कल्पवृक्ष, हरिचंदन
छह- दोष- काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य
सात- ज्ञानावस्था
१.शुभेच्छा- शुभत्व प्राप्ति की इच्छा । = (जिज्ञासु)
२.विचारणा- सन्मार्गका चिन्तन सच्चिन्तन । = (विचारक)
३.तनुमानसा- मन का सरल स्वच्छ होकर एकाग्र होना । = (साधक)
४.सत्वापत्ति- स्थायी सात्विक भाव का उदय (ब्रह्मवित्)

५.अंससक्ति- संसार से अनासक्ति, ब्राह्मी भाव में रति (ब्रह्म विद्वर)

पदार्थभावनी- सर्वत्र ब्राह्मी दृष्टि, अभेद का भान। (ब्रह्मविद्वरिष्ठ)

तुर्या- नितान्त अद्वैत भाव ब्राह्मी अवस्था में लीन । (ब्रह्म)

सात अग्नि जिह्वा- हिरण्या, गगना, रक्ता, कृष्णा, सुप्रभा, बहुरूपा, अतिरिक्ता।

सात यज्ञ- अग्निष्टोम, उक्त, षोडषी, वाजपेय, अतिरात्र, आप्तोर्याम, अत्यग्निष्टोम ।

आठ सिद्धि- अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व ।

नौ- नवनिधि- पद्म, मापद्म, शंख, मकर, कच्छप, मुकुंद, कुंद, नील, खर्व ।

दश-महाविद्या- काली, तारा, षोडषी, भुवनेशी, भौरवी, छिन्नमस्ता, धूमावती, बगलामुखी, मातंगी, कमला ।

ग्यारह- रूद्र- हर, बहुरूपा, त्र्यम्बक, अपराजित, वृषाकपि, शंभु, कपर्दी, रैवत, मृगव्याध, सर्प, कपाली ।

बारह- विष्णु, इन्द्र, अर्यमा, धाता, त्वष्टा, पूषा, विवस्वान्, सविता, मित्र, वरुण, अंश, पर्जन्य ।

चौदह- मन्वन्तर-स्वायंभम, स्वारोचिष, उत्तम, तामस, रैवत, चक्षुष्मान, वैवस्वत, सावर्णि, भौत्य, रौच्य, ब्रह्म, रूद्र, मेरु, वेदांग ।

सोलह- षोडष कला-

सोलह संस्कार -

प्रश्न- युगानुक्रम से पुण्य लाभ ?

उत्तर- यत्कृते दशभिः वर्षैः त्रेतायां हायनेन तत् ।

द्वापरं तच्च मासेन तदह्ना प्राप्यते कलौ ॥ (विष्ण पु. 6/2/15)

सत्युग में जिस पुष्प की प्राप्ति दस वर्ष तप करने पर होती थी, वही त्रेता में 1 वर्ष में, वही द्वापर में 1 मास में तथा कलियुग में एक दिनरात में हो जाती है । इसीलिए अखण्ड 24 घंटे का रामायण पाठ, संकीर्तन आदि चला है ।

➢ **नवग्रह प्रभाव**

शनिः कोपात च सौदासः - शनि के प्रतिकूल होने से सौदासपतन ।

राहु कोपात् नृपो नलः - राहु के कोप से नल पर संकट ।

भौम कोपात् रघूत्तमः - मंगल के कोप से राघवेन्द्र का वनवास ।

चन्द्र कोपात् हिरण्येशः - चन्द्र के कोप से हिरण्यकशिपु पतन ।

सूर्य कोपात् हि रावणः - सूर्य कोप वस रावणान्त ।

गुरुः कोपात् सुयोधनः - बृहस्पति कोप से दुर्योधन नाश ।

सौम्य कोपात् पृथा पुत्राः - बुध कोप से पाण्डव संकट ।

शुक्र कोपात् हिरण्याक्षः - शुक्र कोप से हिरण्याक्ष मरण ।

सर्वे ते दुखः संतप्ताः विख्याता वसुधा तले = इन सभी ने धरती पर दुख पाया यह प्रसिद्ध है ।

प्रश्न- यज्ञोपवीत किसका होना चाहिए कब होना चाहिए ?

उत्तर- जन्मना ब्राह्मण क्षत्रिय वैश्य का ही जनेऊ होना चाहिए ।

1. **(अष्ट वर्ष ब्राह्मणं उपनयेत, वसन्तं ब्राह्मणं उपनयीत)** 8 वर्षीय विप्र का, वसन्तर्तु में जनेऊ हो ।
   (अष्टौ वर्षाणि अतीतानि यस्यासौ अष्ट वर्षः तं अष्ट वर्षं)
2. **(एकादश वर्ष राजन्यं ग्रीष्मे राजन्यम्)** 11 वर्षीय क्षत्रिय का ग्रीष्मर्तु में जनेऊ हो ।
3. **(द्वादश वर्ष वैश्यम् शरदि वैश्यम्)** 12 वर्षीय वैश्य का शरदऋतु में जनेऊ हो ।

स प्रायश्चित्त अन्तिम सीमा 16 वर्ष ब्राह्मण
22 वर्ष क्षत्रिय
24 वर्ष वैश्य

इतः परं व्रात्यत्वमुपैति द्विजः = उससे पार जाने पर द्विज बालक व्रात्य हो जाते हैं । तदनन्तर यद्यपि यज्ञोपवीत नहीं हो सकता, तदपि व्रात्येष्टि कराने पर सम्भव है । वृहत् प्रायश्चित्त मूलक संस्कार होने पर संभव है ।

महावाक्य	वेद	उपनिषत्	दिशा	मठ
तत्त्वमसि	सामवेद	छान्दोग्योपनिषत्	पश्चिम	द्वारिका (हस्तामलक)
अहं ब्रह्मास्मि	यजुर्वेद	वृहदारण्यक	दक्षिण	श्रृंगेरी (सुरेश्वराचार्य)
प्रज्ञानं ब्रह्म	ऋग्वेद	ऐतरेय.	पूर्व	गोवर्धन (पद्मपादाचार्य)
अयमात्मा ब्रह्म	अथर्ववेद	माण्डूक्य	उत्तर	ज्योतिष्पीठ (तोटकाचार्य)

प्रश्न- अनुपनीत द्विज, स्त्री तथा शूद्र कौन सा गायत्री मंत्र जपें ?
उत्तर- सर्व चैतन्य रूपां तां आद्यां विद्यां च धीमहि ।
बुद्धिं या नः प्रचोदयात् ॥ (देवीभागवत 1/1/1)
सच्चिदानंद रूपं रूपां तां गायत्री प्रतिपादितां,
नमामि ह्रीं मयीं देवीं धियो या नः प्रचोदयात् ॥ (12/14/27)
इस मन्त्र के जप से समग्र फल प्राप्त होता है ।

प्रश्न- कुञ्जिका स्तोत्र का विनियोग ?
उत्तर- ॐ अस्य श्री कुजिका स्तोत्र महामन्त्रस्य सदाशिव ऋषिः , अनुष्टुप छन्दः , श्री त्रिगुणात्मिका दुर्गा देवता, ॐ ऐं बींजं, ह्रीं शक्तिः , क्लीं कीलकं, मम सर्वार्थ सिद्ध्यर्थे पाठे जपे विनियोगः ।

- श्रवण कुमार के पिता- यज्ञदत्त (अग्नि पु. 6/38)
  श्रुत परम्परा - (उद्दाल क चंद्रकला)
- सुदामा के माता पिता-सत्यव्रत-विन्दुमती
  शान्तनु- सरस्वती (स्कन्दे आकाश खण्ड)
  वृहद्बल-श्रुतकीर्ति
- राम रावण युद्ध चला 6 माह (स्कन्द,माहेश्वर,केदारखंड,अध्याय 8)

❖ बलि पूर्व जन्म में ज्वारी था (स्कन्द,माहेश्वर,केदारखंड 18 वां)
3 घड़ी इन्द्र बना तो अगस्त्य = ऐरावत, विश्वामित्र = उच्चैश्रवा।
वशिष्ठ = कामधेनु, गालव = चिन्तामणि
कौण्डिन्य = कल्प वृक्ष

❖ बलि के माता पिता गुरु = सुरुचि,विरोचन,शुक्र थे ।

प्रश्न- भगवान किसे कहते हैं ?

उत्तर- **ऐश्वर्यस्य समग्रस्य धर्मस्य यशसः श्रियः ।**
ज्ञान वैराग्ययोश्चैव षण्णां भग इतींरणाः ॥ (इतिंगनाः)

समग्र ऐश्वर्य, समग्र धर्म समग्र यश, समग्र श्री, समग्र ज्ञान तथा समग्र वैराग्य इन 6 को भग कहते हैं, ये समग्र षड् जिसमें हो वही भगवान है ।

- **उत्पत्तिं प्रलयं चैव भूतानामागतिं गतिम् ।**
वेत्ति विद्यामविद्यां च स वाच्यो भगवानिति ॥ (पिष्णु पु.)

जीवों की उत्पत्ति प्रलय, उनके पूर्व जन्म (आगति) तथा अग्रिम जन्म (गति) विद्या तथा अविद्या को जो यथार्थ तया जानता है वही भगवान कहा जाता है ।

प्रश्न- **चतुर्भिश्च चतुर्भिश्च द्वाभ्यां पंचभिरेव च ।**
हूयते च पुन र्द्वाभ्यां तस्मै यज्ञात्मने नमः ॥

उत्तर- चतुर्भिः = आश्रावयादि वर्ण समाम्नायैः
चतुर्भि = अस्तु श्रौषट् इत्यादि वर्णैः
द्वाभ्यां - यज इति वर्णाभ्यां
पंचभिः - ये यजामहे इत्यादि वर्णैः
द्वाभ्यां - वौषट् इति द्वाभ्यां
इत्यादिभि पदैः समर्चितः समनुष्ठितः
श्रीमन्नारायणो विष्णुः प्रसीदतु
तस्मै विष्णवे यज्ञनारायणाय नमः।

नवोपवीत धारण विधि

प्रश्न- यज्ञोपवीत परिवर्तन कब कब करें ?

उत्तर- जन्म मरण निमित्तक सूतकजन्य आशौच के पूर्ण हो जाने पर, किसी के अन्तिम संस्कार में सम्मिलित होने पर, सूर्य चंद्र ग्रहण के अनन्तर, वस्त्र संग निकलने पर, मल मूत्रोत्सर्ग के समय दक्षिण कर्ण पर जनेऊ रखना भूलने पर, यज्ञोपवीत के टूटने पर, नाभि से नीचे तक उतरने पर, ऋतु वदलने पर, अशुद्ध अवस्था में जनेऊ स्पर्श होने पर, स्वप्नदोषादि होने पर यज्ञोपवीत परिवर्तन करना चाहिए ।

यज्ञोपवीत परिवर्तन की विधि- यज्ञोपवीत परिवर्तन करने वाला द्विज स्नानादि करके शुद्ध आसन पर वैठे, आचमन करे, संक्षिप्त देशकालादि उच्चरण पूर्वक संकल्प करे, यज्ञोपवीत का आपो हिष्ठ मयो भुवः मंत्र से प्रोक्षण करे । अथवा सूर्य दर्शन करे ।

यज्ञोपवीत के 9 तन्तुओं में 9 देवताओं का भाव करके स्मरण पूजनादि करे ।

1. ॐ	2. अग्नि	3. सर्प	4. सोम	5. पितर
6. प्रजापति	7. वायु	8. यम	9. विश्वदेव	

तीन ग्रन्थियों में ब्रह्मा विष्णु रुद्र की भावना करें यथा संभव पुष्पाक्षत हरिद्रा चंदनादि से पूजन करे । गोत्र प्रवर्तक ऋषि तथा प्रवरों का श्रद्धा भाव से स्मरण करे । चिन्तन करें कि मेरे पूर्वजों ने समाज को क्या दिया और मैं क्या कर पा रहा हूँ ।

नूतन यज्ञोपवीत धारण का विनियोग -

विनियोगः - यज्ञोपवीतमिति परमेष्ठी ऋषिः , त्रिष्टुप् छन्दः , लिंगोक्ताः देवता, श्रौतस्मार्त कर्मा नुष्ठानाधिकार सिद्धये यज्ञोपवीत् धारणे विनियोगः ।

मंत्र - यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं , प्रजापते र्यत् सहजं पुरस्तात् ।
आयुष्य मग्र्यं प्रतिमुंच शुभ्रं , यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥
यज्ञोपवीत मसि यज्ञस्य त्वा , यज्ञोपवीतेन उपनह्यामि ॥

(पारस्कर गृ.सू. 2/2/11)

यज्ञोपवीतोपरान्ते आचमन करके कमसे कम 10वार गायत्री अवश्य जपे ।

पुरातन यज्ञोपवीत विसर्जन -

जनेउ को पहले कण्ठी करे फिर उसके मध्य भाग में वाया हाथ रखकर पुनः शिर की ओर पहने, फिर हाथ हटा दे तो यज्ञोपवीत उतर जाता है । उस समय भी मंत्र पाठ करें ।

एतावद्दिन पर्यन्तं ब्रह्म त्वं धारितं मया ।
जीर्णत्वात् परित्यागः गच्छ सूत्रं यथा सुखम् ॥

यज्ञोपवीत को शुद्ध जलाशय में नदी में पवित्र वृक्ष पर निर्माल्य में अथवा भूमि में गड्ढा करके दवाना चाहिए । यत्र तत्र अशुद्ध स्थान पर न फेंके ।

प्रश्न- कौन कितने जनेऊ धारण करें ?

उत्तर-

- ब्रह्मचारी 1 धारण करे । **(ब्रह्मचारिणः एकं स्यात्)**
- उत्तरीय वस्त्र न होने पर 3 धारण करे ।
  (तृतीयं उत्तरीयं वा वस्त्राभावे तदिष्यते)
- स्नातक होने पर 2 अथवा कुल परम्परानुसार अनेक भी धारण कर सकता है । **(स्नातस्य द्वे बहूनि वा)** (स्मृत्यर्थ सार)

प्रश्न- यज्ञोपवीत में यज्ञोपवीतत्व कब तक रहता है ?

उत्तर- परंतु सावधान रहें स्तनों से ऊपर तथा नाभि से नीचे रहने पर सूत्र का ब्रह्मसूत्रत्व (यज्ञोपवीतत्व) नष्ट हो जाता है । अतः क्रीडा कुश्ती तैरना तैल मालिश के समय गले में अथवा शिर पर जो जनेऊ लपेट ते हैं वह सर्वथा अनुचित है ।

स्तनादूर्ध्वं अधो नाभेः , न धार्यं तत् कथंचन ॥ (स्मृत्यर्थ सारः) ब्रह्मसूत्र (यज्ञोपवीत) की यज्ञोपवीतता तभी तक जब तक वह वायें कंधे पर है ।

ब्रह्मसूत्रे तु सव्ये (वामे) अंसे स्थिते यज्ञोपवीतिता ॥

दाहिने कंधे पर आते ही (अपसव्य होते ही) प्राचीनावीतिता आ जाती है ।

कंठ में आते ही निवीतिता हो जाती है ।

प्राचीनावीतिता ऽसव्ये , कण्ठस्थे हि निवीतिता ॥ (स्मृत्यर्थ सारः)

प्रश्न- अभिवादन कैसे करना चाहिए ?
उत्तर- अभिवादन कर्ता गोत्र प्रवरोच्चारण पूर्वक अपना नाम बोले, अपने कानों का स्पर्श करे, दाहिने हाथ से गुरु पिता माता के दाहिने पैर का तथा वाये हाथ से वाये पैर का स्पर्श करता हुआ प्रणाम करे ।
.....अमुक गोत्रः , ...अमुक प्रवरः , ...अमुक शर्माहं, भो गुरो ! भवन्तं अभिवादये इत्युक्त्वा कर्णं स्पृष्ट्वा दक्षिण पाणिना गुरोः दक्षिणं पादं सव्येन (वामेन) पाणिना सव्यं (वामं) पादं गृहीत्वा शिरोव नमनं कुर्यात् । अभिवादन में पादग्रहण नहीं पादस्पर्श करें ।

प्रश्न- प्रणामोपरान्त आशीर्वाद देने का प्रकार (प्रत्यभि वादन) क्या है ?
उत्तर- आयुष्मान विद्यावान भवसौम्य अमुक शर्मन् । ऐसा प्लुतान्त करके सस्नेह बोलना चाहिए ।
प्रणाम कर्ता क्षत्रिय हो तो वर्माहं बोले, वैश्य होतो गुप्तोहं बोले । आशीर्वाद दाता भी अमुक वर्मन् अतुक गुप्त बोले ।
प्रश्न- कब प्रणाम करने में दोष है ?
उत्तर- जप निरत, यज्ञ होम निरत जल में स्थित को, समिधा, कुशा, पुष्प, तिल, जलपात्र, अर्घ्य, भिक्षा लेकर जा रहे को अभिवादन नही करें । मोहवश प्रणाम करता है तो अहोरात्र निर्जल व्रत करके शुद्ध होता है ।

- **जप यज्ञ जलस्थं च समि पुष्प कुशान तिलान् ।**
  उदपात्रार्घ्य भैक्ष्यान्नं वहन्तं नाभिवादयेत् ॥
  अभिवाद्य द्विजश्चैतान् अहोरात्रेण शुद्धयति ॥ (बुहस्पति)

जिसका कुलशील अज्ञात हो उनको राम राम, हर हर महादेव कहकर व्यवहार निभायें । शास्त्र की मर्यादा का पालन करने में ही हित है जो हमारे लिए शास्त्र के अनुसार श्रेष्ठ है उनको ही अभिवादन करें । एक हाथ सें प्रणाम कभी न करे । उससे पुण्य नष्ट होते है । अभिवादनोपरान्त जो आशीर्वाद नहीं देता वह गीध सेवित शमशान का वृक्ष बनता है । (यमस्मृति)

शब्द अर्थ विधि कर्म फल, सब कुछ तुम विश्वेश ।
प्रेरक बनकर बस हृदय, करते निज उपदेश ॥
धर्म सनातन की सदा, होवे विजय रमेश ।
त्र्यम्बक है तब चरण में, अवनत उमा उहेश ॥
अशुभ अमंगल भाव भी, छूयें ना तन शेष ।
रोम रोम पुलकित मगन, हर पल हर आवेश ॥
भाद्र कृष्ण शुभ अष्टमी, मुम्बई नगर विशेष ।
लेखन भाव समाधि सुख, अर्पित है प्राणेश ॥

संकल्प-
(हाथ में जलाक्षत द्रव्य कुशादि लेकर संकल्प करें)

स्वस्ति श्री समस्त जगत् उत्पत्ति-स्थिति लय-कारणस्य रक्षा-शिक्षा-विचक्षणस्य प्रणत पारिजातस्य अशेष पराक्रमस्य

श्रीमन्नारायणस्य आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य श्री ब्रह्मणो द्वितीय परार्धे एक पञ्चाशत्तमे वर्षे प्रथम पक्षे प्रथम दिवसे द्वितीये मासे तृतीये मुहूर्ते, रथन्तरादि द्वात्रिंशत् कल्पानां मध्ये अष्टमे श्रीश्वेत वाराह कल्पे, स्वायम्भुवादि चतुर्दश मन्वन्तराणां मध्ये सप्तमे वैवस्वत मन्वन्तरे, कृत त्रेता द्वापर कलि संज्ञकानां चतुर्णां युगानां मध्ये वर्तमाने अष्टाविंशतितमे कलियुगे प्रथम चरणे, जम्बूप्लक्ष कुश क्रौंच शाक शाल्मलि पुष्कराख्य सप्त द्वीपानां मध्ये जम्बूद्वीपे तत्रापि अयोध्या मथुरा माया काशी काञ्ची अवन्तिका द्वारिकादि सप्त पुरी विमण्डिते, गंगा यमुना सरयू नर्मदा कृष्णा काबेरी तुंगभद्रा गंडकी मही आदि दिव्य नदी परिसिंचिते, भगवतो विविधावतार परिपूते भारते वर्षे भरत खण्डे आर्या वतान्तर्गत ब्रह्मावर्तैक देशे अमुक तीर्थे (तीर्थसीपे)..... अमुक प्रान्ते..... जनपदे..... ... नगरे.....ग्रामे.....परिसरे.....प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये अस्मिन् वर्तमाने.....,नाम्नि सम्वत्सरे..... अयने.....ऋतौ..... ...मासे.....पक्षे.....तिथौ.....वासरे.....नक्षत्रे.....योगे..... करणे.....राशि स्थिते सूर्ये,.....राशि स्थिते देवेगुरौ शेषेषु ग्रहेषु यथा यथा राशि स्थान स्थितेषु सत्सु एवं ग्रह गण गुण विशेषेण विशिष्टायां शुभ पुण्य वेलायां,.....गोत्रे उत्पन्नोहं,..... शर्माहं/वर्माहं/गुप्तोहं। श्रुति स्मृति पुराणोपपुराणेतिहासोक्त फल प्राप्त्यर्थं मम इह जन्मनि कायिक वाचिक मानसिक सांसर्गिक ज्ञाताज्ञात स्पर्शास्पर्श भुक्ताभुक्त पीतापीत आसन भोजन शसन गमनादि कृत कर्म दोष विनाश पूर्वक, आध्यात्मिक आधिदैविक आधिभौतिकादि त्रिविध तापोप शमनार्थं, अप्राप्त लक्ष्मी प्राप्त्यर्थं, प्राप्त लक्ष्म्याः सम्वर्धन पुरस्सर चिरकाल संरक्षणार्थं, सकल मनो वांछित कामना संसिध्यर्थं, लोके सभायां राजद्वारे वा सर्वत्र यशोविजल प्राप्त्यर्थं, मम सपरिकरस्य सपरिवारस्य परिजन सहित सर्वभयव्याधि जरा पीडा मृत्यु परिहारद्वारा, निरामय चिरायुष्यैश्वर्यद लब्धये, मम जन्मकुण्डल्यां वर्ष कुण्डल्यां ये प्रतिकूल फल प्रदाः ग्रहाः तेषामुपशमन पूर्वकं अनुकूल फलप्रदानां ग्रहाणां प्रसन्नता वृद्धये, सूर्यादि नवग्रहानुकूलता सिद्धये, इन्द्रादि दश दिकपालानुग्रहवृद्धये, च ब्रह्मवर्चस्व प्राप्ति पूर्वक परमानन्दावाप्ति रूपात्मकात्म साक्षात्कार मूलकं शिव पूजनं/बिष्णु पूजनं/गणपति पूजनं/दुर्गा पूजनं/सन्ध्यावंदनं अहं करिष्ये ।

अयने - १-उत्तर प्रदे उत्तरायणे, 2- दाक्षिण्य प्रदे दक्षिणायने

पक्षे- 1-कृष्णात्मके कृष्णपक्षे, 2- शुक्लात्मके शुक्लपक्षे

चैत्र- विचित्रे चैत्रमासे (मधुप्रदे मधुमासे) (माधुर्य प्रदे मधुमासे)

वैशाख- माधव प्रदे माधवे मासे (विशाख-स्कन्द, विशाखप्रदे वैशाखमासे)

ज्येष्ठ - ज्येष्ठत्व प्रदे ज्येष्ठमासे

आषाढ- शुचिताप्रदे शुचिमासे

श्रावण- श्रवणत्वप्रदे श्रावणे (नभत्व प्रदेनभसि मासे)

भाद्र- भद्र प्रदे भाद्रमासे (नभस्य मासे)

आश्विन- अश्विन प्रदे आश्विनमासे (इष मासे)

कार्तिक- कार्तिकेयप्रदे कार्तिके मासे (ऊर्जमासे)

मार्गशीर्ष- मार्गप्रदे मार्गशीर्षे मासे (सहःमासे)

पौष- पुष्टिप्रदे पौष मासे (सहस्थ तैष मासे)

माघ- अघ बिनाशके माघे मासे (तपःमासे)

फाल्गुन- इष्ट फलप्रदे फाल्गुने मासे (तपस्य मासे)

प्रेरक वचन

१. स्वयं को श्रेष्ठ मानकर अन्य को हीन मानने वाला, दमसरीं की कमियों की चर्चा समूह में उपहास दृष्टि से करने वाला, निंदक कभी भी (भला) सज्जन नहीं हो सकता ।

२. क्रोध के समय रुक जाये दोष के समय झुक जायें तो सम्बन्धों में विखराब न आयेगा, जीवन सरस सरल होगा ।

३. अपनों से विवाद हो तो हारने में ही लाभ है जीतना ही तो स्वये को(मन को) जीतो तग महालाभ है ।

४. मन के विजेता को संसार में कोई पराजित नहीं कर सकता ।

५. गहरी बात समझने को गहरा होना आवश्यक है। तथा गहरा होने को गहरी चोटें सहनी पड़ती है, जितना चोटें पड़ेगी आप गहरे जाओगे ।

६. (कामना) इच्छा और शिक्षा (विवके) देवों के पास शिक्षा है इच्छा नहीं । पशुओं के पास इच्छा है शिक्षा नहीं है । परन्तु मनुष्य में शिक्षा और इच्छ दोनों हैं । अतः जो मनुष्य इच्छा से शिक्षा को दबाता है पशु सदृश है । और शिक्षा से इच्छा को दबाता है वह देवत्व पाता है ।